

## Дистанционное обучение по футболу

**Тренер Ключев Владислав Вадимович**

Маршрутный лист занятий группы ГНП – 3го

| № урока                          | Часть тренировки | Задание с инструкцией   | Обратная связь с тренером   |
|----------------------------------|------------------|---|---|
| <b>Понедельник 23 марта 2020</b> |                  |   |   |
| 1                                | Разминка         | Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке<br><a href="https://youtu.be/LfhPGNH2gr4">https://youtu.be/LfhPGNH2gr4</a> разминка без мяча<br><a href="https://youtu.be/qlXz-di-XNs">https://youtu.be/qlXz-di-XNs</a> разминка с мячом  | Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала? |
| 2                                | Контроль мяча    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8">https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8</a> упражнения для улучшения навыков контроля мяча  |   |
| 3                                | Жонглирование    | <a href="https://youtu.be/vzCtZ9KBQCY">https://youtu.be/vzCtZ9KBQCY</a> - улучшаем навыки жонглирования   |   |
| 4                                | Обучение финты   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5BXDCUu1OvE">https://www.youtube.com/watch?v=5BXDCUu1OvE</a> – обучение финтам «Перемах», «Ривелино»   |   |
| 5                                | Теория           | <a href="https://youtu.be/xESMNWxn9I?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE">https://youtu.be/xESMNWxn9I?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE</a> три главных финта от Андрея Аршавина  |   |
| № урока                          | Часть тренировки | Задание с инструкцией   | Обратная связь с тренером   |
| <b>Среда 25 марта 2020</b>       |                  |   |   |
| 1                                | Разминка         | Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке<br><a href="https://youtu.be/LfhPGNH2gr4">https://youtu.be/LfhPGNH2gr4</a> разминка без мяча<br><a href="https://youtu.be/qlXz-di-XNs">https://youtu.be/qlXz-di-XNs</a> разминка с мячом  | Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала? |
| 2                                | Контроль мяча    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8">https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8</a> упражнения для улучшения навыков контроля мяча  |   |
| 3                                | Обучение финты   | Перед началом повторить ранее изученные финты «Перемах» и «Ривелино»<br><a href="https://youtu.be/46AkvVMsGvl?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE">https://youtu.be/46AkvVMsGvl?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE</a> –финт «Ножницы»<br><a href="https://youtu.be/Mlht7RTr-uE?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE">https://youtu.be/Mlht7RTr-uE?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE</a> Финт «Мэтьюза» |   |
| 4                                | Теория           | <a href="https://youtu.be/GLxCTJtUBVE?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE">https://youtu.be/GLxCTJtUBVE?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE</a> как развивать скорость  |   |
| №                                | Часть тренировки | Задание с инструкцией   | Обратная связь с тренером   |

| урока                            |                         |  |   |
|----------------------------------|-------------------------|--|---|
| <b>Пятница 27 марта 2020</b>     |                         |  |   |
| 1                                | Разминка                | Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке<br><a href="https://youtu.be/LfhPGNH2gr4">https://youtu.be/LfhPGNH2gr4</a> разминка без мяча<br><a href="https://youtu.be/qlXz-di-XNs">https://youtu.be/qlXz-di-XNs</a> разминка с мячом   | Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала? |
| 2                                | Контроль мяча           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8">https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8</a> упражнения для улучшения навыков контроля мяча   |   |
| 3                                | Обучение финтам         | Перед началом повторить ранее изученные финты «Перемах», «Ривелино» «Ножницы» и «Мэтьюза»<br><a href="https://youtu.be/TK8PtTemy1Y?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE">https://youtu.be/TK8PtTemy1Y?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE</a> финт Роналдо<br><a href="https://youtu.be/Dfd4GfsySfA?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE">https://youtu.be/Dfd4GfsySfA?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE</a> финт Эластико |   |
| 4                                | Теория                  | <a href="https://youtu.be/-fSnxd7I60o?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE">https://youtu.be/-fSnxd7I60o?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE</a> как правильно исполнять штрафные   |   |
| № урока                          | Часть тренировки        | Задание с инструкцией  | Обратная связь с тренером   |
| <b>Суббота 28 марта 2020</b>     |                         |  |   |
| 1                                | Разминка                | Разминка быстрые ноги<br><a href="https://youtu.be/rClzVQjsLpM">https://youtu.be/rClzVQjsLpM</a> - 1 уровень<br><a href="https://youtu.be/2NavoMY8Yws">https://youtu.be/2NavoMY8Yws</a> - 2 уровень<br><a href="https://youtu.be/sNSRrt6xmpQ">https://youtu.be/sNSRrt6xmpQ</a> - 3 уровень<br><a href="https://youtu.be/W-gO4RzMgbo">https://youtu.be/W-gO4RzMgbo</a> - 4 уровень  | Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала? |
| 2                                | Ведение мяча и передачи | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c">https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c</a> – совершенствование навыков ведения мяча<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0TVP9ultHb4">https://www.youtube.com/watch?v=0TVP9ultHb4</a> - совершенствование навыков передачи мяча  |   |
| 3                                | Теория                  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UWjzPN40Lvc">https://www.youtube.com/watch?v=UWjzPN40Lvc</a> как правильно идти в обыгрыш   |   |
| № урока                          | Часть тренировки        | Задание с инструкцией  | Обратная связь с тренером   |
| <b>Понедельник 30 марта 2020</b> |                         |  |   |
| 1                                | Разминка                | Разминка быстрые ноги<br><a href="https://youtu.be/rClzVQjsLpM">https://youtu.be/rClzVQjsLpM</a> - 1 уровень<br><a href="https://youtu.be/2NavoMY8Yws">https://youtu.be/2NavoMY8Yws</a> - 2 уровень<br><a href="https://youtu.be/sNSRrt6xmpQ">https://youtu.be/sNSRrt6xmpQ</a> - 3 уровень<br><a href="https://youtu.be/W-gO4RzMgbo">https://youtu.be/W-gO4RzMgbo</a> - 4 уровень  | Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не  |
| 2                                | Ведение мяча и          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c">https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c</a> – совершенствование навыков  |   |

|                              |                  |  |   |
|------------------------------|------------------|--|---|
|                              | передачи         | ведения мяча<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0TVP9ultHb4">https://www.youtube.com/watch?v=0TVP9ultHb4</a> - совершенствование навыков передачи мяча  | получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?  |
| 3                            | Теория           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SfqGLopdoFQ">https://www.youtube.com/watch?v=SfqGLopdoFQ</a> главные ошибки в отборе мяча   |   |
| № урока                      | Часть тренировки | Задание с инструкцией  | Обратная связь с тренером   |
| <b>Среда 1 апреля 2020</b>   |                  |  |   |
| 1                            | Разминка         | <a href="https://vk.com/video199792848_456239338">https://vk.com/video199792848_456239338</a> Разминка без мяча  | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной сети «Вконтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала? |
| 2                            |                  | <a href="https://youtu.be/ckez-7aqPmQ">https://youtu.be/ckez-7aqPmQ</a> Разминка с мячом   |   |
| 3                            | Удары            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=97QETf8tgCM">https://www.youtube.com/watch?v=97QETf8tgCM</a> совершенствование навыков удара<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FJpzd6OVrKk">https://www.youtube.com/watch?v=FJpzd6OVrKk</a> совершенствование навыков удара |   |
| 4                            | Теория           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iYDZj_hRm2s">https://www.youtube.com/watch?v=iYDZj_hRm2s</a> хитрости в футболе которые помогут вам лучше играть в футбол   |   |
| № урока                      | Часть тренировки | Задание с инструкцией  | Обратная связь с тренером   |
| <b>Пятница 3 апреля 2020</b> |                  |  |   |
| 1                            | Разминка         | <a href="https://vk.com/video199792848_456239338">https://vk.com/video199792848_456239338</a> Разминка без мяча<br><a href="https://youtu.be/ckez-7aqPmQ">https://youtu.be/ckez-7aqPmQ</a> Разминка с мячом  | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной сети «Вконтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала? |
| 2                            |                  | Игра головой<br>Укрывание Корпусом   |   |
| 3                            | Теория           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-ytRoJeB6i8">https://www.youtube.com/watch?v=-ytRoJeB6i8</a> – хитрости как отобрать мяч  |   |
| № урока                      | Предмет          | Задание с инструкцией  | Обратная связь с учителем   |
| <b>Суббота 4 апреля 2020</b> |                  |  |   |
| 1                            | Разминка         | <a href="https://youtu.be/dOGPt8A_md8">https://youtu.be/dOGPt8A_md8</a> координация<br><a href="https://youtu.be/fcUi8N-UImI">https://youtu.be/fcUi8N-UImI</a> без мяча  | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной сети «Вконтакте» прислать  |
| 2                            |                  | Обучение подкату   |   |

|                                  |                   |   |   |
|----------------------------------|-------------------|---|---|
| 3                                | Теория            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OdUqC7ogUxE">https://www.youtube.com/watch?v=OdUqC7ogUxE</a> правила футбола которые ты не знал  | проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?  |
| № урока                          | Часть тренировки  | Задание с инструкцией   | Обратная связь с тренером   |
| <b>Понедельник 6 апреля 2020</b> |                   |   |   |
| 1                                | Разминка          | <a href="https://youtu.be/dOGPt8A_md8">https://youtu.be/dOGPt8A_md8</a> координация<br><a href="https://youtu.be/fcUi8N-UImI">https://youtu.be/fcUi8N-UImI</a> без мяча   | Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала? |
| 2                                | Прием мяча        | <a href="https://youtu.be/SJjeHk8qHWQ">https://youtu.be/SJjeHk8qHWQ</a> обучение остановке и приему мяча  |   |
| 3                                | Теория            | <a href="https://youtu.be/YjV1jjQLfDo">https://youtu.be/YjV1jjQLfDo</a> техника прыжков в футболе<br><a href="https://youtu.be/9O-bGLkzu08">https://youtu.be/9O-bGLkzu08</a> техника бега в футболе   |   |
| № урока                          | Часть тренировки  | Задание с инструкцией   | Обратная связь с тренером   |
| <b>Среда 8 апреля 2020</b>       |                   |   |   |
| 1                                | Разминка          | <a href="https://youtu.be/Y3iMCgNGZo8">https://youtu.be/Y3iMCgNGZo8</a> растяжка  | Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала? |
| 2                                | Ввод мяча из аута | <a href="https://youtu.be/TFZh2LVMk_k">https://youtu.be/TFZh2LVMk_k</a> - совершенствование элемента ввод мяча из аута<br><a href="https://youtu.be/IRHUfiwBZ7Y">https://youtu.be/IRHUfiwBZ7Y</a> игра в отборе 1 на 1  |   |
| 3                                | теория            | <a href="https://youtu.be/VvB2pT5RL6k">https://youtu.be/VvB2pT5RL6k</a> ошибки из за которых ты теряешь мяч   |   |
| № урока                          | Часть тренировки  | Задание с инструкцией   | Обратная связь с тренером   |
| <b>Пятница 10 апреля 2020</b>    |                   |   |   |
| 1                                | Разминка          | <a href="https://youtu.be/Y3iMCgNGZo8">https://youtu.be/Y3iMCgNGZo8</a> растяжка  | Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной  |
| 2                                | Контроль мяча     | <a href="https://youtu.be/yRSRttu8Gp8?list=PLC2WVLRc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6">https://youtu.be/yRSRttu8Gp8?list=PLC2WVLRc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6</a><br>координация<br><a href="https://youtu.be/Hw2oGksfFjY?list=PLC2WVLRc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6">https://youtu.be/Hw2oGksfFjY?list=PLC2WVLRc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6</a> |   |

|                               |                  |  |  |
|-------------------------------|------------------|--|--|
|                               |                  | чувство мяча   | сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?   |
| 3                             | Теория           | <a href="https://youtu.be/IcywDNhLVFw?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6">https://youtu.be/IcywDNhLVFw?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6</a><br>Разминка перед дриблингом и финтами   |  |
| № урока                       | Часть тренировки | Задание с инструкцией  | Обратная связь с тренером  |
| <b>Суббота 11 апреля 2020</b> |                  |  |  |
| 1                             | Разминка         | <a href="https://youtu.be/Y3iMCgNGZo8">https://youtu.be/Y3iMCgNGZo8</a> растяжка   | Выполнить все задания по порядку<br>использую наглядные видеоматериалы<br>В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала? |
| 2                             | Финты            | <a href="https://youtu.be/qq15ylc4VdA?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6">https://youtu.be/qq15ylc4VdA?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6</a><br>обогрыш корпусом<br><a href="https://youtu.be/M5wQrINt5Vc?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6">https://youtu.be/M5wQrINt5Vc?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6</a><br>обогрыш в спину<br><a href="https://youtu.be/uFJtJJG1oac?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6">https://youtu.be/uFJtJJG1oac?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6</a><br>обогрыш на противоходе |  |
| 3                             | Теория           | <a href="https://youtu.be/Yw2zU4C8fcA">https://youtu.be/Yw2zU4C8fcA</a> как справиться с волнением во время игры в футбол  |  |