

# Дистанционное обучение в домашних условиях по мини-футболу в спортивно-оздоровительной группе

Ковальчук Павел Витальевич  
Группа: Спортивно-оздоровительная

дата	тема	задание	время	Источники информации	оборудование	контроль
понедельник	Удержание мяча	Выполнить упражнение на гибкость, затем упражнение с футбольным мячом правой и левой поочередно.	15:00-16:00	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2tBHf7GBRWg">https://www.youtube.com/watch?v=2tBHf7GBRWg</a> упражнение для развития гибкости  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY">https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY</a> упражнение для техники владения мячом  <b>20 правой, 20 левой ногой</b>	Спортивная форма, футбольный мяч	Видеоконференция в программе skype
вторник	Упражнение на координацию с мячом	Выполнить ОРУ для разминки, затем упражнение на координацию с мячом	15:00-16:00	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0">https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0</a> комплекс ОРУ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=emjllWLbrlA">https://www.youtube.com/watch?v=emjllWLbrlA</a> упражнение для координации с мячом  <b>3 повторения</b>	Спортивная форма, футбольный мяч	Видеоконференция в программе skype
среда	Упражнения для укрепления мышц рук и брюшного пресса	Выполнить упражнения для укрепления мышц рук и брюшного пресса	15-00 16-00	<a href="https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html">https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html</a> ору для утренней гимнастики  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jBKGWiYlkr4">https://www.youtube.com/watch?v=jBKGWiYlkr4</a> упражнение на пресс	Спортивная форма	Видеоконференция в программе skype
четверг	Упражнение	Выполнить	15-00		Спортивная	Видеоконференция

	для контроля мяча	упражнения для контроля мяча	16-00	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pI8euO78Vlw">https://www.youtube.com/watch?v=pI8euO78Vlw</a> комплекс упражнений 3 повторения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4qBLiBCO6t8">https://www.youtube.com/watch?v=4qBLiBCO6t8</a> упражнение на удержание мяча на ноге 4 повторения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE">https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE</a> упражнение для контроля мяча	форма, футбольный мяч	в программе skype
пятница	Упражнение с обводкой мяча вокруг фишек	Выполнить упражнение с обводкой фишек	15-00 16-00	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0">https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0</a> комплекс ОРУ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qZ9A8MrdBCM">https://www.youtube.com/watch?v=qZ9A8MrdBCM</a> упражнение с мячом 5 повторений	Спортивная форма, футбольный мяч	Видеоконференция в программе skype
суббота	Упражнение для укрепления мышц и осанки	Выполнить упражнения для укрепления мышц и осанки	15-00 16-00	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0">https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0</a> комплекс ОРУ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u4LS4_W1P1w">https://www.youtube.com/watch?v=u4LS4_W1P1w</a> упражнение на укрепление осанки	Спортивная форма	Видеоконференция в программе skype