**1 тренировка** (дни тренировки оставляем те-же, время выбираем удобное для себя):

1. Бег на месте 6 минут (колени поднимаем выше) или прыжки на скакалке 5-7 минут (на носках). Следим за пульсом с помощью современных технологий или вручную (15 секунд считаем количество ударов и умножаем на 4), если пульс выше 140-делаем паузу 1-2 минуты и продолжаем.

2. Упражнения на развитие гибкости. Смотрим по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8> (то же самое, только подробнее описывают упражнения и рассказывают, зачем футболисту нужна гибкость).

3. Упражнения на развитие силы, гибкости, координации. Смотрим по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=_ES1iiId9fI> (выполняем первые 5 упражнений/5 упражнение делаем другое не то, что на видео)

1 упр.-2 подхода по 4 раза на каждую ногу.

2 упр.-2 подхода по 8 раз на каждую ногу.

3 упр.-2 подхода по 6 раз (можно делать без мяча).

4 упр.-2 подхода по 4 раза вокруг каждой руки.

5 упр.- лежа на спине, руки вдоль туловища ладошки на полу, поднимаем прямые ноги под углом 45 градусов 2 подхода по 6-8 раз. Таз от пола не отрываем.

4. Упражнения с мячом. Смотрим по ссылке

<https://www.youtube.com/watch?v=gAsyhHbJKT4> (упражнения с мячом выполняются в спортивной обуви. Сначала просматриваем упражнение на видео, затем выполняем).

5. Правила игры. Смотрите по ссылке

<https://www.youtube.com/watch?v=hOtpW8txFl4&list=PLGcGpbflZ0NDzvad3NjWtDSGONVucykFm>

В промежутке между тренировками смотрим мотивационные фильмы.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=0Vn5p0KRGkM>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=RZypfqMyYvo>

По возможности снять свою тренировку на видео (можно коротко-не всю тренировку) и отправить в группу.

Занимаемся в таком режиме всю следующую неделю! Потом будут новые задания!