

День недели	Задачи занятия и используемые тренировочные средства с кратким описанием	Методические указания	Время (мин)
28.01.22 (1 час)	<p>Развитие ловкости , координации</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ОРУ в движении Пауза</li> <li>2) Упражнения с мячом в руках Пауза</li> <li>3) Упр-я для развития координации Упр-я на расслабление</li> <li>4) Жонглирование мяча - подбивание мяча ступней. Ударить мяч вверх ступней на высоту не выше головы, дать ему опуститься на пол, затем снова ударить (левой, правой); - ударить мяч вверх бедром не давая опускаться мячу на пол (правой, левой); - ударить мяч лбом, поймать мяч.</li> </ol>	<p>Рис.6</p> <p>Рис.3</p> <p>Рис. 10 Рис.8 /1</p>	<p>7</p> <p>1</p> <p>10</p> <p>1</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>25</p>
29.01.22 (3 часа)	Просмотр футбольного матча на тв		
30.01.22 (1 час)	Просмотр обзора футбольных матчей в интернете		
31.01.22 (1 час)	<p>Обучение обманным движениям</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ОРУ на месте</li> <li>2) ОРУ с мячом в руках</li> <li>3) Обучение обманным движениям <ol style="list-style-type: none"> <li>а) «Переступание ч/з мяч» - «начертить» воображаемый круг ногой по часовой стрелке (правой, левой) - переступание ч/з мяч (левой, правой) на месте - переступание ч/з мяч в движении</li> <li>б) «Ложный замах» - поставить перед собой мяч на расстоянии 2-3 метра, сделать короткий разбег с остановкой перед мячом - максимально согнуть бьющую ногу и сделать замах не ударя по мячу - выполнить разбег с замахом по мячу мягко ударив ногой в пол</li> </ol> </li> <li>Упр-я на расслабление</li> </ol>	<p>Рис. 1 Рис. 3</p> <p>Рис.8/1</p>	<p>7</p> <p>10</p> <p>18</p> <p>15</p> <p>3</p>