День недели (продолжительность занятия)	Задачи занятия и используемые тренировочные средства с кратким описанием	Дозировка (минуты)	Методические указания
28.01.22 (2 часа)	Задачи : 1. История Чемпионатов Мира 2. Развитие координационных способностей I Подготовительная часть Упражнения : - бег на месте - ОРУ; II Основная часть - прыжки на одной ноге с места (правой/левой,двумя) ; - бег по координационной лестнице ; - жонглирование мяча головой; III Заключительная часть - упражнения на расслабление	25 3 10 5 10 5 2	Youtube (рис.1) (см.видео) (рис. 8)
29.01.22 (1 час)	Задачи:1. Развитие ловкости 2. Совершенствование чувства мяча I Подготовительная часть - ОРУ с мячом ; II Основная часть - прыжки с места через препятствие; - напрыгивание на предмет (высота 40-50 см.) - жонглирование мяча из различных исходных положений и различными частями тела . III Заключительная часть - упражнения на расслабление	 15 5 10 25 5	 (рис.3) (рис 4.) (рис. 8)
30.01.22 (2 часа)	Задачи:1. Воспитание силовых качеств 2 .Совершенствование обманных действий с мячом I Подготовительная часть Упражнения: - ОРУ; II Основная часть - отжимания (3 подхода х 30 повторов); - поднимание туловища (3 подхода х 1 мин.); - поднимание облегчённых гантелей или предметов до 5 кг.; - отдых, стречинг (растяжка); - ведение мяча подошвой (вперёд,назад,вправо,влево); - финты: «Ластик»,«Ложный замах», «Круиффа», «Роналду»; III Заключительная часть - упражнения на расслабление	 15 10 5 30 5 20 30 5	 (рис 5.) п/л ногой Youtube (рис. 8)
31.01.22 (3 часа)	Задачи: 1. Развитие быстроты I Подготовительная часть - ОРУ в движении; - бег на месте с высоким подниманием бедра (3 подхода х 1 мин.) II Основная часть - прыжки, прыжки через скамейку; - упражнения на расслабление;	 20 5 30 5	 (см.рис.6) (см.рис.7)
01.02.22 (2 часа)	Задачи:1.Удары по воротам - Лучшие голы РПЛ; 2.Просмотр футбольного матча по интернету или тв		 Youtube
02.02.22 (1 час)	Задачи:1. Правила игры в футбол - площадка для игры; - экипировка игроков; 2. Просмотр футбольного матча по интернету или тв.		Прочитать самостоятельно