

День недели	Задачи занятия и используемые тренировочные средства с кратким описанием	Методические указания	Время
28.01.2022 (2 часа)	<p>Задачи : 1. История российского футбола 2. История советского футбола</p> <p>3. Развитие координационных способностей</p> <p>Упражнения :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ; - бег на месте с высоким подниманием бедра; - оббегание предметов(зигзагом, приставным, спиной вперёд) ; - бег по координационной лестнице ; <p>- жонглирование мяча (одновременно, движением пальца на стене «рисовать» цифры).</p>	<p>Прочитать самостоятельно</p> <p>(см.рис.1)</p> <p>(см.рис 2.) При отсутствии лестницы-сделать отметки</p>	
29.01.2022 (2 часа)	<p>Задачи:1. Развитие ловкости 2. Совершенствование чувства мяча</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ с мячом ; - кувырки после прыжков с места через препятствие; - напрыгивание на предмет (высота 40-50 см.) - жонглирование мяча из различных исходных положений и различными частями тела . <p>Пауза, вода.</p> <p>3. Просмотр упражнений для развития чувства мяча (интернет).</p>	<p>(см.рисунок 3.)</p> <p>(см.рис 4.)</p>	
30.01.2022 (3 часа)	<p>Задачи:1. Воспитание силовых качеств 2. Просмотр упражнений «Обманные действия с мячом (интернет). 3. Совершенствование обманных действий с мячом</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ; - отжимания (3 подхода x 10 с паузой); - поднимание туловища (3 подхода x 1 мин. С паузой); - поднимание облегчённых гантелей или предметов до 3 кг.; - ведение мяча подошвой п/л ногой - наступание на мяч поочерёдно п/л ногой; - переступание ч/з мяч «финт Роналду»; - катание мяча между ног; 	<p>(см.рис 5.)</p>	
2.02.2022 (2 часа)	<p>Задачи:1. Правила игры в футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - площадка для игры; - экипировка игроков; <p>2. Просмотр футбольного матча по интернету или тв.</p>	<p>Прочитать самостоятельно</p>	
3.02.2022 (2 часа)	<p>Задачи:1. 100 лучших голов в футболе 2019 (youtube); 2.Просмотр футбольного матча по интернету или тв</p>		

Рис.1 Комплекс ОРУ

Рисунок 2. Комплекс упражнений на развитие координации