

День недели (продолжительность занятия)	Задачи занятия и используемые тренировочные средства с кратким описанием	Дозировка (минуты)	Методические указания
28.01.2022 (3 часа)	Задачи: 1. Развитие быстроты I Подготовительная часть - ОРУ в движении; - бег на месте с высоким подниманием бедра (3 подхода x 1 мин.) II Основная часть - прыжки, прыжки через скамейку; - упражнения на расслабление; Просмотр футб. матча	20 5 30 5	(см.рис.6) (см.рис.7)
29.01.2022 (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)
30.01.2022 (3 часа)	Задачи: 1. Воспитание силовых качеств 2. Совершенствование обманных действий с мячом I Подготовительная часть Упражнения: - ОРУ; II Основная часть - отжимания (3 подхода x 30 повторов); - поднимание туловища (3 подхода x 1 мин.); - поднимание облегчённых гантелей или предметов до 5 кг.; - отдых, стретчинг (растяжка); - ведение мяча подошвой (вперёд,назад,вправо,влево); - финты: «Ластик»,«Ложный замах», «Круиффа», «Роналду»; III Заключительная часть - упражнения на расслабление Просмотр футб.матча	15 10 5 30 5 20 30 5	(рис 5.) п/л ногой Youtube (рис. 8)
1.02.2022 (1 час)	Задачи: 1. Правила игры в футбол - площадка для игры; - экипировка игроков; 2. Просмотр футбольного матча по интернету или тв.		Прочитать самостоятельно
2.02.2022 (3 часа)	Задачи: 1. Удары по воротам - Лучшие голы РПЛ; 2. Просмотр футбольного матча по интернету или тв		Youtube