

День недели	Задачи занятия и используемые тренировочные средства с кратким описанием	Методические указания	Время (часы)
понедельник	<p>Задачи : 1. Личная и общественная гигиена</p> <p>2. Воспитание общей и специальной быстроты</p> <p>3. Остановка летящих мячей грудью и бедром</p> <p>Упражнения :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ; - беговые упражнения (приставным, скрестным, с высоким подниманием бедра, «олений бег», с подскоками, с захлестыванием голени); - рывки из разл. положений 10-15 м.; - остановка мяча грудью и бедром. 	<p>Прочитать самостоятельно</p> <p>Выполнять по 10 раз</p>	1
среда	<p>Задачи: 1. Развитие ловкости</p> <p>2. Совершенствование чувства мяча</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 минутный бег в медленном темпе; - беговые упражнения (приставным, скрестным, с высоким подниманием бедра, «олений бег», с подскоками, с захлестыванием голени) - ОРУ с мячом ; - жонглирование мяча; - ведение мяча (подошвой, внутр., внеш. стороной стопы; - обводка с мячом предметов. 	Выполнять обеими ногами	1
четверг	<p>Задачи: 1. Воспитание силовых качеств</p> <p>2 .Совершенствование обманных действий с мячом</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ; - прыжки через предметы; - прыжки из различных положений; - бег в «гору»; - отжимания (3 подхода х 10 с паузой); - поднимание туловища (3 подхода х 1 мин. С паузой); - обманные действия с мячом («рулетка», «ложный замах», «ножницы»). 	5 мин.	1
суббота	<p>Задачи: 1. Правила игры в футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков; - мяч в игре и не в игре; - положение вне игры; - просмотр футбольного матча по тв. 	Прочитать самостоятельно	3
воскресенье	<p>Задачи: 1. Правила игры в футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - штрафной и свободный удары , 11м. удар; - угловой удар; - вбрасывание мяча - удар от ворот - просмотр футбольного матча по тв 	Прочитать самостоятельно	3