

День недели	Задачи занятия и используемые тренировочные средства с кратким описанием	Методические указания	Время (часы)
понедельник	Задачи: 1. Тактика. Игра в обороне 2. Совершенствование ударов с лёта, полулёта Упражнения: - удары с полулёта ; - удары с лёта	Прочитать самостоятельно Выполнять обеими ногами	1
вторник	Задачи: 1. Развитие выносливости 2. Совершенствование чувства мяча Упражнения: - бег 15 мин ; - бег с мячом; - ОРУ с мячом ; - жонглирование мяча различными частями тела; - ведение мяча (подошвой, внутр., внеш. стороной стопы; - обводка с мячом предметов.	Выполнять обеими ногами	2
среда	Задачи: 1. Воспитание силовых качеств 2 .Совершенствование обманных действий с мячом Упражнения: - ОРУ; - поднятие тяжести; - жим лежа; - упражнения на расслабление; - обманные действия с мячом («рулетка», «ложный замах», «ножницы»).		1
четверг	Задачи : 1. Личная и общественная гигиена 2. Воспитание общей и специальной быстроты 3. Совершенствование остановки мяча подъёмом Упражнения : - ОРУ; - беговые упражнения (приставным, скрестным, с высоким подниманием бедра, «олений бег», с подскоками, с захлестыванием голени); - челночный бег 3x10 (5 серий с паузами 1 мин.); - рывки из разл. положений (10-15 м.х 10 серий); - прыжки через препятствия (на одной ноге, на двух); - остановка мяча подъёмом.	Прочитать самостоятельно Выполнять по 20 раз обеими ногами	2
суббота	Задачи: 1. Правила игры в футбол - нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков; - мяч в игре и не в игре; - положение вне игры; - просмотр футбольного матча по тв.	Прочитать самостоятельно	2
воскресенье	Задачи: 1. Правила игры в футбол - штрафной и свободный удары , 11м. удар; - угловой удар; - вбрасывание мяча - удар от ворот	Прочитать самостоятельно	1

