

День недели	Задачи занятия и используемые тренировочные средства с кратким описанием	Методические указания	Время (часы)
понедельник	Задачи: 1. Тактика. Игра в атаке 2. Совершенствование резаных ударов Упражнения: - резаные удары после ведения ; - резаные удары с места	Прочитать самостоятельно Выполнять обеими ногами	2
вторник	Задачи: 1. Развитие специальной выносливости 2. Совершенствование чувства мяча Упражнения: - бег 15 мин ; - бег с мячом из разл.положений; - ускорения 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; - отжимания (3 серии x 30); - подтягивание (3x10); - поднятие тяжести; - жим лежа; - упражнения на расслабление; - обманные действия с мячом («рулетка», «ложный замах», «ножницы»).		2
четверг	Задачи : 1. Личная и общественная гигиена 2. Воспитание общей и специальной быстроты 3. Совершенствование остановки мяча подъемом 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	3
воскресенье	Задачи: 1. Правила игры в футбол - штрафной и свободный удары , 11м. удар; - угловой удар; - вбрасывание мяча - удар от ворот	Прочитать самостоятельно	2

