

День недели	Задачи занятия и используемые тренировочные средства с кратким описанием	Методические указания	Время (часы)
понедельник	<p>Задачи : 1. История российского футбола</p> <p>2. Развитие координационных способностей</p> <p>Упражнения :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ;</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра;</li> <li>- оббегание предметов(зигзагом, приставным, спиной вперёд) ;</li> <li>- бег по координационной лестнице ;</li> </ul> <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>	1
среда	<p>Задачи:1. Развитие ловкости</p> <p>2. Совершенствование чувства мяча</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ с мячом ;</li> <li>- кувырки после прыжков с места через препятствие;</li> <li>- напрыгивание на предмет (высота 40-50 см.)</li> <li>- жонглирование мяча из различных исходных положений и различными частями тела .</li> </ul>	<p>(см.рисунок 3.)</p> <p>(см.рис 4.)</p>	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"> <li>- ОРУ;</li> <li>- отжимания (3 подхода х 10 с паузой);</li> <li>- поднимание туловища (3 подхода х 1 мин. С паузой);</li> <li>- поднимание облегчённых гантелей или предметов до 3 кг.;</li> <li>- ведение мяча подошвой п/л ногой</li> <li>- наступание на мяч поочерёдно п/л ногой;</li> <li>- переступание ч/з мяч «финт Роналду»;</li> <li>- катание мяча между ног;</li> </ul>	<p>(см.рис 5.)</p>	1
суббота	<p>Задачи:1. Правила игры в футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- площадка для игры;</li> <li>- экипировка игроков;</li> </ul> <p>2. Просмотр футбольного матча по интернету или тв.</p>	<p>Прочитать самостоятельно</p>	3
воскресенье	<p>Задачи:1. 100 лучших голов в футболе 2019 (youtube);</p> <p>2.Просмотр футбольного матча по интернету или тв</p>		3

Рис.1 Комплекс ОРУ

Рисунок 2. Комплекс упражнений на развитие координации