

День недели (продолжительность занятия)	Задачи занятия и используемые тренировочные средства с кратким описанием	Дозировка (минуты)	Методические указания
Понедельник (1 час)	Задачи : 1. История Чемпионатов Европы 2. Развитие координационных способностей I Подготовительная часть: - История Чемпионатов Европы Упражнения : - бег на месте - Комплекс ОРУ (15 упражнений по 1 мин.каждое); II Основная часть - прыжки с места в длину (правой/левой,двумя); - бег по координационной лестнице ; - жонглирование мяча головой; III Заключительная часть - упражнения на расслабление	20 3 15 5 10 5 2	You tube (рис.1) (видео 1) (рис. 8)
Вторник (2 часа)	Задачи:1. Самоконтроль в процессе занятия спортом 2.Развитие ловкости I Подготовительная часть - Самоконтроль в процессе занятия спортом (теория) - ОРУ с мячом (15 упражнений по 1 мин.каждое); II Основная часть - прыжки; - напрыгивание на предмет (высота 40-50 см.); - жонглирование мяча из различных исходных положений и различными частями тела (10 упражнений по 2 мин.каждое).	60 15 10 5 25	Прочитать (рис. 3) (рис.7) (рис. 4)
Среда (1 час)	Задачи:1. Совершенствование обманных действий с мячом I Подготовительная часть: - просмотр видео обманных действий с мячом; - ОРУ; II Основная часть - ведение мяча подошвой в движении (1.вперёд,2.назад,3.вправо,4.влево/ каждое по 1 мин.); - финты: «Ластик»,«Ложный замах», «Круиффа»,«Роналду» и др.	15 10 5 30	You tube (рис.1)
Четверг (2 часа)	Задачи:1. 1. Физическая подготовка:тренировки с отягощением. 2.Воспитание силовых качеств I Подготовительная часть: - техника безопасности на занятиях с отягощением - техника выполнения упражнений - ОРУ; II Основная часть - отжимания (4 подхода x 30); - поднимание туловища (3 подхода x 1 мин.); - отдых - упражнения с отягощением; III Заключительная часть - упражнения на расслабление	35 10 10 5 5 5 45 5	Прочитать (Рис .9) (рис.1) пауза 1 мин. пауза 1 мин. (Рис .9) (рис. 8)
Суббота (2 часа)	Задачи: 1 Просмотр футбольного матча на тв или в интернете	120	
Воскресенье (1 час)	Задачи:1. Правила игры в футбол - штрафной, свободный удар	60	Прочитать самостоятельно