

День недели (продолжительность занятия)	Задачи занятия и используемые тренировочные средства с кратким описанием	Дозировка (минуты)	Методические указания
Понедельник (2 часа)	Задачи: 1. Развитие координационных способностей I Подготовительная часть: - история Чемпионатов Мира и Европы; - бег на месте - ОРУ (16 упражнений по 1 мин.каждое); II Основная часть - прыжки на одной ноге с места в длину (правой/левой,двумя) ; - бег по координационной лестнице ; -отдых - жонглирование мяча головой; III Заключительная часть - упражнения на расслабление	55 3 16 10 20 5 10 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; - 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 .	60 15 10 5 25	Прочитать самостоятельно (рис. 3) (рис.7) (рис. 4)
Среда (2 часа)	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 внеш., внутр.ст.стопы (каждое упражнение по 5 мин.); - финты: «Ластик»,«Круиффа», «Роналду» и др. III Заключительная часть - упражнения на расслабление	45 15 20 35 5	You tube (рис.1) (вперёд,назад,в право,влево);
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 повторов); - поднятие 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 (3 часа)	Задачи: 1. Просмотр футбольного матча на tv 2.Правила игры в футбол - штрафной, свободный удар, 11 м. удар.	120 60	Прочитать самостоятельно

Воскресенье (2 часа)	Задачи:1. Просмотр футбольного матча в интернете или на тв	120	
-------------------------	--	-----	--