

Краткосрочная программа «Футбол»
МБОУ ДО ДЮСШ Октябрьского района тренировочных занятий на период с 1.06.2020- 30.06.2020
в группе СОГ-1 тренер Баранов С.В.

Кол-во тренировок в неделю	дата	Ко-л-во часов	Содержание					Методические рекомендации	
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть		Дозировка (мин.)
Понедельник	1.06.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	10	1.Обучение технике перемещения, стойки футболиста. 2.Легкоатлетические упражнения.Бег на30м,20м,10м. Отработка приема мяча на грудь .	45	Медленный бег 500м. с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание или бег на месте, по возможности. Рефлексия.	35	Быть внимательным Соблюдение Т.Б. Следить за правильностью прогиба спины.
Среда	3.06.	2	Постановка задач занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	10	1.Принять положения защитной стойки.2 По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в и. п..3 Прыжки на скакалке 4.Многоскоки.	45	Медленный бег800м с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание или бег на месте по возможности. Рефлексия	35	Быть внимательным 200-250 повторений.
Суббота	6.06.	2	Постановка задач занятия.Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи	10	1.Принять положения защитной стойки. 2 Выполнять ходьбу	45	Медленный бег 1000м. с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание по	35	Быть внимательным

			руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»		вперед-назад, вправо-влево. 3.Жонглирование 200 раз.		возможности. Рефлексия		
Понедельник	8.06	2	1.Постановка задач занятия.Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	15	Вбрасывание футбольного мяча на дальность и в цель.удары по мячу в тренировочную стену.	45	Подвижные игры «Бег с тенью» Рефлексия	30	Быть внимательным
Среда	10.06	2	.Постановка задач занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .	15	Игровые упражнения с мячом большой интенсивности.	45	Передвижения на руках. Упражнения для кистей рук с гантелями .	30	Быть внимательным
Суббота	13.06	2	.Постановка задач занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками,ногами.	15	Подтягивание на перекладине 3/3.Серии прыжков 4/10 .Жонглирование.	45	Медленный бег на1000м, упражнения на дыхание и внимание по возможности.Рефлексия		Быть внимательным 200 повторений

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание					Методические рекомендации	
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть		Дозировка (мин.)
Понедельник	15.06.	2	1. Установка на занятие. Разминка . 1Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	1 Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой. Учебная работа Ведение подъемом и внешней стороной стопы.Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях.	45	Медленный бег 500м. (по возможности) или бег на месте в течении 10мин. с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным Соблюдение Т.Б 4-6 раз каждой ногой
Среда	17.06.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка	10	1. Садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка. Вернуться в и. п. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в и. п. .3 Прыжки на скакалке 4.Многоскоки.	45	Медленный бег 800м с чередовании с ходьбой, (по возможности) упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	35	Быть внимательным Выполнять 300раз.

			коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		5.Отработка финтов.				
Суббота	20.06.	2	Постановка задач занятия. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	1. Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях. 2 Выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево. 3.Жонглирование 4.Финт (Вокруг света) .	45	Медленный бег 1000м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	35	Быть внимательным Выполнять 200раз. Совершенсвоание.

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	Дозировка (мин.)	
Понедельник	22.06.	2	1. Установка на занятие. Разминка . 1Круговое	10	Правила игры. Игра в квадрат. Жонглирование. Удары различными	45	Медленный бег 500м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой,	35	Быть внимательным Соблюдение Т.Б

			вращение головой.2 махи руками.3.накло ны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		частями стопы.		упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.		4-6 раз каждой ногой . 50 раз.
Среда	24.06.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.накло ны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	1. Держание мяча в воздухе . 2. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в и. п. .3 Прыжки на скакалке 4.Многоскоки.	45	Медленный бег 800м (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	35	Быть внимательным Выполнять 300раз.
Суббота	27.06.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка.	10	1. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой. 2 Прыжки	45	Медленный бег 1000м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой,	35	Быть внимательным

			Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях. 3 Выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево. 4.Жонглирование		упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.		Выполнять 200раз.
Понедельник	29.06.	2	.Постановка задач занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	15	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.Подтягивание 3 \5, планка 2мин.	50	Медленный бег на1000м, упражнения на дыхание и внимание по возможности. Рефлексия	25	Быть внимательным Следить за правильностью выполнения упражнения.

Краткосрочная программа «Футбол»
МБОУ ДО ДЮСШ Октябрьского района тренировочных занятий на период с 1.06.2020- 30.06.2020.
в группе СОГ-2 тренер Баранов С.В.

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	Дозировка (мин.)	
Понедельник	1.06.	2	.Постановка задач занятия.Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	15	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.Подтягивание 3 \5,планка 2мин.	50	Медленный бег на1000м, упражнения на дыхание и внимание по возможности.Рефлексия	25	Быть внимательным Следить за правельностью выполнения упражнения.
Среда	3.06.	2	Постановка задач занятия. Разминка.	15	Рывки 5-10м.рывок за мячом. Ловля и передача мяча.	50	Медленный бег на 1500м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	25	Быть внимательным
Суббота	6.06.	2	Постановка задач занятия. Разминка.	15	Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево.Отработка финтов«Зидана»»Велосипед»	50	Медленный бег на 2000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	25	Быть внимательным

					Жонглирование 300раз.				
Понедельник	8.06	2	Постановка задач занятия. Разминка.	15	Подтягивание на перекладине 3/5.Серии прыжков 4/15 .Жонглирование Удержание мяча в воздухе.	50	Подвижные игры «Бег с тенью»«Картошка»Рефл ексия.	25	Быть внимательным 200повторений.
Среда	10.06	2	Постановка задач занятия. Разминка	15	Удары внутренней стороной стопы на точность, после рывка, после остановки, обманных движений.	50	Ведение мяча.Обводка стоек. Ведение правой и левой ногой и поочередно.Рефлексия	25	Быть внимательным
Суббота	13.06	2	Постановка задач занятия. Разминка	15	Обманные движения ударом.Отработка финтов.	50	Кросс 2000м.по возможности.Рефлексия	25	Быть внимательным

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол- во часо в	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозир овка (мин.)	Основная часть	Дозир овка (мин.)	Заключительная часть	Дозир овка (мин.)	
Понедельник	15.06.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5	15	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.Подтягивание 3 \5, планка 2мин. Отработка финтов	50	Медленный бег на1000м (по возможности) или бег на месте с высоко поднятыми коленями., упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	25	Быть внимательным Следить за правильностью выполнения упражнения.

			разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»		(велосипед, контрвелосипед).				
Среда	17.06.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание. 7.Выпады. 8.Планка.	15	Рывок за мячом. Ловля и передача мяча. Жонглирование. Удары различными частями стопы.	50	Медленный бег на 1500м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	25	Быть внимательным
Суббота	20.06.	2	Постановка задач занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание .	15	Выполнение элементов в быстром темпе с последующим рывком в сторону. Отработка финтов «Зидана» «Вокруг света» «Велосипед» , « Контрвелосипед » Жонглирование .	50	Медленный бег на 2000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	25	Быть внимательным 30 повторений. Выполнять 300раз.

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание					Методические рекомендации	
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть		Дозировка (мин.)
Понедельник	22.06.	2	Разминка 1Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Выполняется: одновременно бросок вверх – вперед на 2 м, прием мяча, ведение различными частями подъема и подошвой (мяч сбоку), выполняя “змейку”. 10–15 раз. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой.	50	Медленный бег на 1000м (по возможности) или бег на месте, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия Дыхательные упражнения.	25	Быть внимательным Упражнение выполнить правой и левой ногой.
Среда	24.06.	105 мин	Разминка 1Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Рывки 5-10м, рывок за мячом. Ловля и передача мяча Обманные движения с мячом. «Радуга» Прыжки с отталкиванием двумя ногами. Количество попыток – 7, пауза отдыха 1–1,5 мин.	50	Медленный бег на 1500м, (по возможности) или бег на месте. упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	25	Быть внимательным Упражнение выполнить правой и левой ногой.

Суббота	27.06.	2	Разминка . 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево. Отработка финтов «Зидана» «Вокруг света» «Велосипед» , « Контрвелосипед » Жонглирование .	50	Медленный бег на 2000м, (по возможности) или бег на месте.упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	25	Быть внимательным 30 повторений. Выполнять 300раз.
Понедельник	29.06	2	Постановка задач занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады».	20	Обманные движения (финты)Обманное движение удара по мячу ногой , уход в сторону вправо ,влево. Финт «качели», » вокруг света» и другие.	35	Бег на месте в течении 6мин. «Планка» Челночный бег 3*10м, 3*20м. упражнения на дыхание и внимание, по возможности.Рефлексия.	35	Быть внимательным Доводим до совершенства.

Краткосрочная программа «Футбол»
МБОУ ДО ДЮСШ Октябрьского района тренировочных занятий на период с 1.06.2020- 30.06.2020.
в группе СОГ-3 тренер Баранов С.В.

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	Дозировка (мин.)	
Понедельник	1.06.	2	Постановка задач занятия .Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Упражнения для развития специальной ловкости .Прыжки вверх с поворотом на 180. Держание мяча в воздухе. Удары различными частями стопы.	50	Медленный бег в чередовании с ходьбой 2000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	25	Быть внимательным. Соблюдение Т.Б. По 150-200 повторений
Среда	3.06.	2	Постановка задач занятия. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»разминка	15	Ведение мяча головой. Держание мяча в воздухе . Жонглирование. Кувырки вперед и назад ,в стороны.	50	Медленный бег в чередовании с ходьбой 3000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	25	Быть внимательным Соблюдение Т.Б.
Суббота	6.06.	2	Постановка задач	15	Игровые	65	Медленный бег в	10	Быть

			занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		упражнения. «Сумей догнать». «Картошка» по возможности. Ведение мяча с изменением направления движения. .		чередовании с ходьбой1500м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.		внимательным Соблюдение Т.Б.
Понедельник	08.06	2	Постановка задач занятияРазминка1К руговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	Упражнения для развития ловкости.прыжки в верх с поворотом на 180-360 градусов. прыжки в длину с места.	45	Медленный бег в чередовании с ходьбой 2000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным
Среда	10.06	2	Постановка задач занятияРазминка1К руговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Держание мяча в воздухе. Жонглирование. Удары различными частями стопы.	50	Медленный бег в чередовании с ходьбой 2000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	25	Быть внимательным По 150-200раз.

Суббота	13.06	2	Постановка задач занятия. Разминка1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Передача мяча в движении (вперёд-назад). Обманные движения . Финты с ударом ногой с убирианием мяча под себя.	55	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание по возможности. Рефлексия.	20	Быть внимательным
Понедельник	15.06	2	Постановка задач занятия. Разминка1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады».	20	Обманные движения (финты)Обманное движение удара по мячу ногой ,уход в сторону вправо ,влево. Финт «качели», » вокруг света» и другие.	35	Бег на месте в течении 6мин. «Планка» Челночный бег 3*10м, 3*20м. упражнения на дыхание и внимание, по возможности.Рефлексия.	35	Быть внимательным Доводим до совершенства.
Среда	17.06	2	Постановка задач занятия. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница»	15	Вбрасывания мяча из за головы двумя руками на дальность,точность, на ход партнеру. Держание мяча в воздухе. Жонглирование.	40	Медленный бег в чередовании с ходьбой 2000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным

			5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		Удары различными частями стопы.				
Суббота	20.06	2	Постановка задач занятия. Разминка1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Остановка мяча на правую ногу,левую. Остановка внешней и внутренней стороной стопы, бедром , грудью, коленом.	50	Подвижные игры «Бег с тенью»«Картошка» Рефлексия.	25	Быть внимательным 8-10 раз каждой ногой

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	Дозировка (мин.)	
Понедельник	22.06.	2	1. Установка на занятие. Разминка . 1Круговое вращение головой.2 махи	10	1 Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой. Учебная работа Ведение подъемом и	45	Медленный бег 500м. (по возможности) или бег на месте в течении 10мин. с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	35	Быть внимательным Соблюдение Т.Б

			руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		внешней стороной стопы.Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях.		Рефлексия.		4-6 раз каждой ногой .
Среда	24.06.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка.1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	1. Садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка. Вернуться в и. п. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в и. п. .3 Прыжки на скакалке 4.Многоскоки. 5.Отработка финтов.	45	Медленный бег 800м с чередовании с ходьбой, (по возможности) упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	35	Быть внимательным Выполнять 300раз.
Пятница	27.06.	2	Постановка задач занятия. Теоретическая подготовка. Разминка.1Круговое вращение головой.2 махи	10	1.Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях. 2 Выполнять ходьбу вперед-назад,	45	Медленный бег 1000м.(по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	35	Быть внимательным

			руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		вправо-влево. 3.Жонглирование 4.Финт (Вокруг света) .				Выполнять 200раз. Совершенствование.
Понедельник	29.06.	2	Постановка задач занятия . Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Рывки 5-10м.рывок за мячом. Ловля и передача мяча Обманные движения с мячом. «Радуга»	50	Медленный бег на 1500м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	25	Быть внимательным Упражнение выполнить правой и левой ногой.

Краткосрочная программа «Футбол»
МБОУ ДО ДЮСШ Октябрьского района тренировочных занятий на период с 14.07.2020- 31.08.2020.
в группе СОГ-1 тренер Баранов С.В.

Кол-во тренировок в неделю	дата	Количество часов	Содержание					Методические рекомендации	
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть		Дозировка (мин.)
Среда	15.07.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	10	1.Обучение технике перемещения, стойки футболиста. 2.Легкоатлетические упражнения. Бег на30м,20м,10м. Отработка приема мяча на грудь,колени.	45	Медленный бег 500м.(по возможности)или бег на месте с чередованиемходьбой, упражнения на дыхание и внимание . Рефлексия.	35	Быть внимательным Соблюдение Т.Б. Следить за правильностью прогиба спины.
Суббота	18.07.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	10	1.Принять положения защитной стойки.2 По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в и. п. .3 Прыжки на скакалке 4.Многоскоки.	45	Медленный бег 800м (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание . Рефлексия	35	Быть внимательным 200-250 повторений.

Кол-во тренировок в неделю	дата	Количество часов	Содержание					Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	

		ОВ							
Понедельник	20.07.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	10	1.Обучение технике перемещения, стойки футболиста. 2.Легкоатлетические упражнения. Бег на30м,20м,10м. Отработка приема мяча на грудь, колени,голову.	45	Медленный бег 500м. с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание или бег на месте, по возможности. Рефлексия.	35	Быть внимательны м Соблюдение Т.Б. Следить за правильность ю прогиба спины.
Среда	22.07.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	10	1.Отработка приема мяча различными частями ног. Внешней и внутренней, подъемом.2 По звуковому сигналу приподняться на носок, а затем вернуться в и. п. .3 Прыжки на скакалке 4.Многоскоки.	45	Медленный бег 800м (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание . Рефлексия	35	Быть внимательны м 200-300 повторений.
Суббота	25.07.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница»	10	1. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой. 2 Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях. 3 Выполнять ходьбу	45	Медленный бег 1000м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательны м Выполнять 200раз.

			5разминка коленных суставов . 6 приседание . 7 «выпады»		вперед-назад, вправо-влево. 4.Жонглирование				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	Дозировка (мин.)	
Понедельник	27.07.	2	1. Установка на занятие. Разминка . 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	Правила игры. Игра в квадрат. Жонглирование. Удары различными частями стопы.	45	Медленный бег 500м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным Соблюдение Т.Б 4-6 раз каждой ногой . 50 раз.
Среда	29.07.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое	10	1. Держание мяча в воздухе . 2. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем	45	Медленный бег 800м (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	35	Быть внимательным

Понедельник	3.08.	2	1. Установка на занятие. Разминка . 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	1 Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой. Учебная работа Ведение подъемом и внешней стороной стопы.Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях.	45	Медленный бег 500м. (по возможности) или бег на месте в течении 10мин. с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным Соблюдение Т.Б 4-6 раз каждой ногой .
Среда	5.08.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	1. Садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка. Вернуться в и. п. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в и. п. .3 Прыжки на скакалке 4.Многоскоки. 5.Отработка финтов.	45	Медленный бег 800м с чередовании с ходьбой, (по возможности) упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	35	Быть внимательным Выполнять 300раз.

Суббота	8.08.	2	Постановка задач занятия. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	1. Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях. 2 Выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево. 3.Жонглирование 4.Финт (Вокруг света) .	45	Медленный бег 1000м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	35	Быть внимательным Выполнять 200раз. Совершенствование.
---------	-------	---	--	----	---	----	---	----	--

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание					Методические рекомендации	
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть		Дозировка (мин.)
Понедельник	10.08.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание	10	1.Обучение технике перемещения, стойки футболиста. 2.Легкоатлетические упражнения. Бег на30м,20м,10м. Отработка приема мяча на грудь .	45	Медленный бег 500м. с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание или бег на месте, по возможности.Рефлексия.	35	Быть внимательным Соблюдение Т.Б. Следить за правильностью прогиба

		ОВ							
Понедельник	17.08.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	10	1.Обучение технике перемещения, стойки футболиста. 2.Легкоатлетические упражнения. Бег на30м,20м,10м. Отработка приема мяча на грудь, колени,голову.	45	Медленный бег 500м. с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание или бег на месте, по возможности. Рефлексия.	35	Быть внимательны м Соблюдение Т.Б. Следить за правильность ю прогиба спины.
Среда	19.08.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	10	1.Отработка приема мяча различными частями ног. Внешней и внутренней, подъемом.2 По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в и. п. .3 Прыжки на скакалке 4.Многоскоки.	45	Медленный бег 800м (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание . Рефлексия	35	Быть внимательны м 200-300 повторений.
Суббота	22.08.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница»	10	1. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой. 2 Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях. 3 Выполнять ходьбу	45	Медленный бег 1000м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательны м Выполнять 200раз.

			5разминка коленных суставов . 6 приседание . 7 «выпады»		вперед-назад, вправо-влево. 4.Жонглирование				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	Дозировка (мин.)	
Понедельник	24.08.	2	1. Установка на занятие. Разминка . 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	Правила игры. Игра в квадрат. Жонглирование. Удары различными частями стопы.	45	Медленный бег 500м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным Соблюдение Т.Б 4-6 раз каждой ногой 50 раз.
Среда	26.08.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое	10	1. Держание мяча в воздухе . 2. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем	45	Медленный бег 800м (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	35	Быть внимательным

			вращение головой.2 махи руками.3.накло ны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		вернуться в и. п. .3 Прыжки на скакалке 4.Многоскоки.				Выполнять 300раз.
Суббота	29.08.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.накло ны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	1. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой. 2 Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях. 3 Выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево. 4.Жонглирование	45	Медленный бег 1000м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным Выполнять 200раз.
Понедельник	31.08.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.накло	15	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.Подтягивание	50	Медленный бег на1000м (по возможности) или бег на месте с высоко поднятыми коленями., упражнения на дыхание	25	Быть внимательным Следить за

			ны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»		3 \5, планка 2мин. Отработка финтов (велосипед, контрвелосипед).		и внимание. Рефлексия		правильностью выполнения упражнения.
--	--	--	---	--	---	--	-----------------------	--	--------------------------------------

**Методические рекомендации
к проведению тренировочных занятий на период с 14.07.2020- 31.08.2020
в группе СОГ-2 тренер Баранов С.В.**

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	Дозировка (мин.)	
Среда	15.07.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	15	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.Подтягивание 3 \5, планка 2мин. Отработка финтов (велосипед, контрвелосипед).	45	Медленный бег на1000м (по возможности)или бег на месте с высоко поднятыми коленями., упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	30	Быть внимательным Следить за правильностью выполнения упражнения.
Суббота	18.05.	2	Разминка	15	Рывки 5-10м, рывок	50	Медленный бег на	40	Быть

			1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание.		за мячом. Ловля и передача мяча.Жонглирование . Удары различными частями стопы.		1500м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.		внимательным
--	--	--	---	--	---	--	---	--	--------------

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	Дозировка (мин.)	
Понедельник	20.07.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	15	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.Подтягивание 3 \5, планка 2мин. Отработка финтов (велосипед, контрвелосипед).	35	Медленный бег на1000м (по возможности) или бег на месте с высоко поднятыми коленями., упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	40	Быть внимательным Следить за правильностью выполнения упражнения.

Среда	22.07.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание. 7.Выпады. 8.Планка.	15	Рывок за мячом. Ловля и передача мяча. Жонглирование. Удары различными частями стопы.	35	Медленный бег на 1500м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	40	Быть внимательным
Суббота	25.07.	2	Постановка задач занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Выполнение элементов в быстром темпе с последующим рывком в сторону. Отработка финтов «Зидана» «Вокруг света» «Велосипед» , « Контрвелосипед » Жонглирование .	35	Медленный бег на 2000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	40	Быть внимательным 30 повторений. Выполнять 300раз.
Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	Дозировка (мин.)	

Понедельник	27.07.	2	Разминка 1Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Выполняется: одновременно бросок вверх – вперед на 2 м, прием мяча, ведение различными частями подъема и подошвой (мяч сбоку), выполняя “змейку”. 10–15 раз. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой.	40	Медленный бег на 1000м (по возможности) или бег на месте, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия Дыхательные упражнения.	35	Быть внимательным Упражнение выполнить правой и левой ногой.
Среда	29.07.	2	Разминка 1Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Рывки 5-10м, рывок за мячом. Ловля и передача мяча Обманные движения с мячом. «Радуга» Прыжки с отталкиванием двумя ногами. Количество попыток – 7, пауза отдыха 1–1,5 мин.	35	Медленный бег на 1500м, (по возможности) или бег на месте. упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	40	Быть внимательным Упражнение выполнить правой и левой ногой.
Суббота	1.08.	2	Разминка . 1Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3.наклоны вперед с	15	Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево. Отработка финтов	35	Медленный бег на 2000м, (по возможности) или бег на месте. упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	40	Быть внимательным 30 повторений.

			прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		«Зидана» «Вокруг света» «Велосипед» , « Контрвелосипед » Жонглирование .				Выполнять 300раз.
--	--	--	---	--	---	--	--	--	----------------------

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	Дозировка (мин.)	
Понедельник	3.08.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	15	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.Подтягивание 3 \5, планка 2мин. Отработка финтов (велосипед, контрвелосипед).	45	Медленный бег на1000м (по возможности) или бег на месте с высоко поднятыми коленями., упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	30	Быть внимательным Следить за правильностью выполнения упражнения.
Среда	5.08.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд.	15	Рывок за мячом. Ловля и передача мяча. Жонглирование. Удары различными частями стопы.	45	Медленный бег на 1500м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	30	Быть внимательным

			4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание. 7.Выпады. 8.Планка.						
Суббота	08.05.	2	Постановка задач занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Выполнение элементов в быстром темпе с последующим рывком в сторону. Отработка финтов «Зидана» «Вокруг света» «Велосипед» , « Контрвелосипед » Жонглирование .	35	Медленный бег на 2000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	40	Быть внимательным 30 повторений. Выполнять 300раз.

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозир овка (мин.)	Основная часть	Дозир овка (мин.)	Заключительная часть	Дозир овка (мин.)	
Понедельник	10.08.	2	.Постановка	15	Упражнение: «	35	Медленный бег на1000м,	40	Быть

			задач занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.накло ны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		Вертись, мячик» И .п.- стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая - на мяче. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой.		упражнения на дыхание и внимание. РефлексияДыхательные упражнения.		внимательным Упражнение выполнить правой и левой ногой.
Среда	12.08.	2	Постановка задач занятия . Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.накло ны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Рывки 5-10м,рывок за мячом. Ловля и передача мяча Обманные движения с мячом. «Радуга»	35	Медленный бег на 1500м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	40	Быть внимательным Упражнение выполнить правой и левой ногой.
Суббота	15.08.	2	Постановка задач занятия. Разминка 1Круговое	15	Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад,	35	Медленный бег на 2000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	40	Быть внимательным

			вращение головой.2 махи руками.3.накло ны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		вправо-влево. Отработка финтов «Зидана» «Вокруг света» «Велосипед» , « Контрвелосипед » Жонглирование .				30 повторений. Выполнять 300раз.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Понедельник	17.08	2	Постановка задач занятия. Разминка.	15	Подтягивание на перекладине 3/5. Серии прыжков 4/15 .Жонглирование Удержание мяча в воздухе.	35	Подвижные игры «Бег с тенью»«Картошка» Рефлексия.	40	Быть внимательным 200повторений.
Среда	19.08	2	Постановка задач занятия. Разминка	20	Удары внутренней стороной стопы на точность, после рывка, после остановки, обманных движений.	30	Ведение мяча. Обводка стоек. Ведение правой и левой ногой и поочередно.Рефлексия	40	Быть внимательным
Пятница	22.08	2	Постановка задач занятия. Разминка	15	Обманные движения ударом. Отработка финтов.	50	Кросс 2000м. по возможности.Рефлексия	25	Быть внимательным

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание					Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозир овка	Основная часть	Дозир овка	Заключительная часть	

				(мин.)		(мин.)		(мин.)	
Понедельник	24.08.	2	1. Установка на занятие. Разминка . 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	Правила игры. Игра в квадрат. Жонглирование. Удары различными частями стопы.	45	Медленный бег 500м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным Соблюдение Т.Б 4-6 раз каждой ногой . 50 раз.
Среда	26.08.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание .	10	1. Держание мяча в воздухе . 2. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в и. п. .3 Прыжки на скакалке 4.Многоскоки.	45	Медленный бег 800м (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	35	Быть внимательным Выполнять 300раз.

			7 «выпады»						
Суббота	29.08.	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	10	1. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой. 2 Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях. 3 Выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево. 4.Жонглирование	45	Медленный бег 1000м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным Выполнять 200раз.
Понедельник	31.08.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	15	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.Подтягивание 3 \5, планка 2мин. Отработка финтов (велосипед, контрвелосипед).	50	Медленный бег на1000м (по возможности) или бег на месте с высоко поднятыми коленями., упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	25	Быть внимательным Следить за правильностью выполнения упражнения.

**Методические рекомендации
к проведению тренировочных занятий на период с 14.07.2020- 31.08.2020
в группе СОГ-3 тренер Баранов С.В.**

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание					Методические рекомендации	
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть		Дозировка (мин.)
Среда	15.07	2	Разминка. 1Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Упражнения для развития специальной ловкости . Прыжки вверх с поворотом на 180. Держание мяча в воздухе. Удары различными частями стопы.	45	Медленный бег в чередовании с ходьбой 2000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	30	Быть внимательным. Соблюдение Т.Б. По 150-200 повторений
Суббота	18.07	2	Разминка. 1Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады» разминка	15	Ведение мяча головой. Держание мяча в воздухе . Жонглирование. Кувырки вперед и назад ,в стороны. Длинный кувырок.	45	Медленный бег в чередовании с ходьбой 3000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	30	Быть внимательным Соблюдение Т.Б.
Понедельник	20.07	2	Установка на	15	1. Держание мяча в	30	Медленный бег 800м (по	45	Быть

	.		занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		воздухе . 2. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в и. п. .3 Прыжки на скакалке 4.Многоскоки.		возможности) или бег на месте счередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия		внимательным Выполнять 300раз.
Среда	22.07	2	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча .	15	Передача мяча в движении (вперёд-назад). Игровые упражнения. Упражнения на внимание.	45	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	30	Быть внимательным
Суббота	25.08	2	Установка на занятие. Теоретическая подготовка. Разминка. 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов	10	1. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой. 2 Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях. 3 Выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево. 4.Жонглирование	45	Медленный бег 1000м. (по возможности) или бег на месте с чередованием с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным Выполнять 200раз.

			6 приседание . 7 «выпады»						
--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозировка (мин.)	Основная часть	Дозировка (мин.)	Заключительная часть	Дозировка (мин.)	
Понедельник	27.07.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание 7 «выпады»	15	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.Подтягивание 3 \5, планка 2мин. Отработка финтов (велосипед, контрвелосипед).	35	Медленный бег на1000м (по возможности) или бег на месте с высоко поднятыми коленями., упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	40	Быть внимательным Следить за правильностью выполнения упражнения.
Среда	29.07.	2	Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назыд. 4«мельница» 5 разминка коленных суставов .6 приседание.	15	Рывок за мячом. Ловля и передача мяча. Жонглирование. Удары различными частями стопы.	35	Медленный бег на 1500м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	40	Быть внимательным

Понедельник	3.08.	2	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча. 1 Махи руками, ногами. 2. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. 3 Планка. 4 «Разтяжка» 5. Приседание на внимание 100раз	15	Многokrатно выполняемые специальные упражнения. Ведение мяча с обводкой фишек. Выполнение. Подброс 5–7 м вверх-вперед. Прием (подошвой, бедро - подошва, грудь – подошва), подработка другой ногой, завершающий удар различными частями подъема.	20	Медленный бег в чередовании с ходьбой 1500м (по возможности) или бег на месте 3/10мин. три подхода. упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	55	Быть внимательным Соблюдение Т.Б. Выполнять 500раз.
Среда	5.08.	2	Разминка. 1Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3. наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Ведение мяча головой. Держание мяча в воздухе . Жонглирование. Кувырки вперед и назад , в стороны. Длинный кувырок. Кувырок через планку.	40	Медленный бег в чередовании с ходьбой 3000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	30	Быть внимательным Соблюдение Т.Б.
Суббота	08.08 .	2	Постановка задач занятия Разминка 1Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3. наклоны	15	Держание мяча в воздухе. Жонглирование. Удары различными частями стопы Игровые	40	Медленный бег в чередовании с ходьбой 2000м, Планка 3/60 сек. упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным По 150-200раз.

			вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»		упражнения с мячом.(перекаты).				
Понедельник	10.08	2	Постановка задач занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Передача мяча в движении (вперёд-назад). Обманные движения . Финты с ударом ногой с убираением мяча под себя.	65	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание по возможности. Рефлексия.	10	Быть внимательным

Среда	12.08.	2	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча. 1 Махи руками,ногами. 2.Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.3	15	Упражнение для развития ловкости. Прыжки в верх с поворотами. Остановка мяча различными частями тела. Ведение мяча головой. Выполнение. Подброс 5–7 м вверх-вперед. Прием	45	Медленный бег в чередовании с ходьбой 1500м (по возможности) или бег на месте 3/10мин. упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	30	Быть внимательным Соблюдение Т.Б.
-------	--------	---	--	----	---	----	---	----	--------------------------------------

			Планка.4 «Разтяжка»5.Пр иседание на внимание 100раз		(подошвой, бедро - подошва, грудь – подошва), подработка другой ногой, завершающий удар различными частями подъема.				Выполнять 500раз.
Суббота	15.08.	2	Комплекс общеразвиваю щих упражнений без мяча .	10	Упражнения для развития ловкости.прыжки в верх с поворотом на 180-360 градусов. прыжки в длину с места. Игра в квадрат.	45	Медленный бег в чередовании с ходьбой до2000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	35	Быть внимательным

Кол-во тренировок в неделю	дата	Кол-во часов	Содержание						Методические рекомендации
			Вводная часть	Дозир овка (мин.)	Основная часть	Дозир овка (мин.)	Заключительная часть	Дозир овка (мин.)	
Понедельник	17.08.	2	Комплекс общеразвиваю щих упражнений без мяча. 1 Махи руками,ногами. 2.Наклоны туловища вперед, назад, в	15	Обучение технике перемещения, стойки футболиста . Ловля высоколетающего мяча в прыжке. Ловля мяча, летающего на уровне груди Передача мяча в движении	45	Медленный бег в чередовании с ходьбой 1500м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	30	Быть внимательным Соблюдение Т.Б.

Понедельник	24.08	2	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча. 1 Махи руками, ногами. 2. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. 3 Планка. 4 «Разтяжка» 5. Приседание на внимание 100раз	15	Многokrатно выполняемые специальные упражнения. Выполнение. Подброс 5–7 м вверх-вперед. Прием (подошвой, бедро - подошва, грудь – подошва), проработка другой ногой, завершающий удар различными частями подъема.	45	Медленный бег в чередовании с ходьбой 1500м (по возможности) или бег на месте 3/10мин. три подхода. упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	30	Быть внимательным Соблюдение Т.Б. Выполнять 500раз.
Среда	26.08	2	Разминка. 1 Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3. наклоны вперед с прогибом назад. 4 «мельница» 5 разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»	15	Ведение мяча с обводкой фишек. Ведение мяча головой. Держание мяча в воздухе . Жонглирование. Кувырки вперед и назад , в стороны. Длинный кувырок. Кувырок через планку.	40	Медленный бег в чередовании с ходьбой 3000м, упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия	30	Быть внимательным Соблюдение Т.Б.
Суббота	29.08	2	Постановка задач занятия Разминка 1 Круговое вращение головой. 2 махи руками. 3. наклоны вперед с прогибом	15	Держание мяча в воздухе. Жонглирование. Удары различными частями стопы Игровые упражнения с	40	Медленный бег в чередовании с ходьбой 2000м, Планка 3/60 сек. упражнения на дыхание и внимание. Рефлексия.	35	Быть внимательным По 150-200раз.

			<p>назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»</p>		мячом.(перекаты).				
Понедельник	31.08	2	<p>Постановка задач занятия. Разминка 1Круговое вращение головой.2 махи руками.3.наклоны вперед с прогибом назад. 4«мельница» 5разминка коленных суставов 6 приседание . 7 «выпады»</p>	15	<p>Передача мяча в движении (вперёд- назад). Обманные движения . Финты с ударом ногой с убираением мяча под себя.</p>	55	<p>Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание по возможности. Рефлексия.</p>	20	<p>Быть внимательным</p>