

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ Л.В. Ткаченко
« » 2021г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
_____ С.А. Андриюшин
« » 2021 г.

**ПЛАН УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.
ОТДЕЛЕНИЕ « ФУТБОЛ»**

Тренер-преподаватель А.Г.Павлов

	СОГ	ГНП - 1	ГНП - 2	УТГ - 2
04.1 0		<p>Теория: правила игры в мини-футбол. Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: правила игры в мини-футбол. Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	

<p>05.1 0</p>	<p>Теория: правила игры в мини-футбол. Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: правила игры в мини-футбол. Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-------------------	--	--	--	--

06.1 0		<p>Теория: правила игры в футбол. Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: правила игры в футбол. Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	---	---	--

<p>07.1 0</p>	<p>Теория: правила игры в футбол. Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: правила игры в футбол. Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-------------------	---	--	--	---

08.1 0		<p>Теория: Физическая культура и спорт в России Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Физическая культура и спорт в России Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	--	--	--

09.1 0	<p>Теория: Физическая культура и спорт в России</p> <p>Подготовительная часть:</p> <p>Разминка , упраж. на растягивание 5 минут</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут</p> <p>Перерыв 5 минут</p> <p>Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут</p> <p>Перерыв 5 минут</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Планка 3 x 1 м</p> <p>Отжим 3 x 10</p> <p>Приседание 3 x 20</p> <p>Пресс 3 x 15</p> <p>15 минут</p> <p>Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Физическая культура и спорт в России</p> <p>Подготовительная часть:</p> <p>Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут</p> <p>Перерыв 10 минут</p> <p>Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут</p> <p>Перерыв 10 минут</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Планка 3 x 3 м</p> <p>Отжим 3 x 25</p> <p>Приседание 3 x 50</p> <p>Пресс 3 x 30</p> <p>20 минут</p> <p>Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-----------	---	--	--	---

10.1 0				<p>Теория: Инструкторская, судейская подготовка Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 х 3 м Отжим 3 х 25 Приседание 3 х 50 Пресс 3 х 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-----------	--	--	--	---

11.1 0		<p>Теория: Развитие мини-футбола, футбола в РФ Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Развитие мини-футбола, футбола в РФ Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	---	---	--

12.1 0	<p>Теория: Развитие мини-футбола, футбола в РФ Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Развитие мини-футбола, футбола в РФ Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-----------	---	--	--	---

13.1 0		<p>Теория: Рос.спортсмены на междунар. соревн. Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Рос.спортсмены на междунар. соревн. Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	---	---	--

<p>14.1 0</p>	<p>Теория: Рос.спортсмены на междунар. Соревн. Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Рос.спортсмены на междунар.соревн. Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-------------------	--	--	--	---

15.1 0		<p>Теория: Крат.сведен.строен.функц.организма Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Крат.сведен.строен.функц.организма Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	--	--	--

<p>16.1 0</p>	<p>Теория: Крат.сведен.строен.функц.организма Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Крат.сведен.строен.функц.организма Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-------------------	---	--	--	---

17.1 0				<p>Теория: Инструкторская, судейская подготовка Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 х 3 м Отжим 3 х 25 Приседание 3 х 50 Пресс 3 х 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-----------	--	--	--	---

18.1 0		<p>Теория: Гигиена, закаливание, режим питания, спорт.</p> <p>Подготовительная часть: Разминка, упражнения на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пятка, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой, подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Гигиена, закаливание, режим питания, спорт.</p> <p>Подготовительная часть: Разминка, упражнения на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пятка, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой, подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	---	---	--

<p>19.1 0</p>	<p>Теория: Гигиена, закаливание, режим питания, спортсмен. Подготовительная часть: Разминка, упражнения на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые: С высоким подниманием колен, пятки, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой, подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Гигиена, закаливание, режим питания, спортсмен. Подготовительная часть: Разминка, упражнения на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые: С высоким подниманием колен, пятки, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой, подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-------------------	---	--	--	---

20.1 0		<p>Теория: Врачебный контроль, самоконтроль Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Врачебный контроль,самоконтроль Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	---	--	--

<p>21.1 0</p>	<p>Теория: Врачебный контроль, самоконтроль Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Врачебный контроль, самоконтроль Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-------------------	--	--	--	--

22.1 0		<p>Теория: Спортивный инвентарь и оборудование Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Спортивный инвентарь и оборудование Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	---	---	--

23.1 0	<p>Теория: Спортивный инвентарь и оборудование Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Спортивный инвентарь и оборудование Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-----------	---	--	--	---

24.1 0				<p>Теория: Инструкторская, судейская подготовка Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-----------	--	--	--	---

25.1 0		<p>Теория: Основы техники,техническая подготовка Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Основы техники,техническая подготовка Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	---	---	--

<p>26.1 0</p>	<p>Теория: Основы техники,техническая подготовка Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Основы техники,техническая подготовка Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-------------------	--	--	--	--

27.1 0		<p>Теория: Основы тактики, тактическая подготовка Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Основы тактики, тактическая подготовка Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	--	--	--

28.1 0	<p>Теория: Основы тактики, тактическая подготовка Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Основы тактики, тактическая подготовка Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-----------	---	--	--	---

29.1 0		<p>Теория: Планирование спортивной тренировки Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Планирование спортивной тренировки Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	---	---	--

30.1 0	<p>Теория: Планирование спортивной тренировки Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Планирование спортивной тренировки Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-----------	---	--	--	---

31.1 0				<p>Теория: Инструкторская, судейская подготовка Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 х 3 м Отжим 3 х 25 Приседание 3 х 50 Пресс 3 х 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
01.1 1				
02.1 1				
03.1 1				
04.1 1				
05.1 1				
06.1 1				
07.1 1				

08.1 1		<p>Теория: Развитие мини-футбола, футбола в РФ Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Развитие мини-футбола, футбола в РФ Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	--	--	--

<p>09.1 1</p>	<p>Теория: Развитие мини-футбола, футбола в РФ Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Развитие мини-футбола, футбола в РФ Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-------------------	---	--	--	---

10.1 1		<p>Теория: Кратк,сведен,строен,функц,организма Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Кратк,сведен,строен,функц,организма Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	---	---	--

<p>11.1 1</p>	<p>Теория: Кратк,сведен,строен,функц,организма Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Кратк,сведен,строен,функц,организма Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-------------------	--	--	--	--

12.1 1		<p>Теория: Гигиена,закал,режим питан.спортсмена Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 200 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 2 м Отжим 3 x 15 Приседание 3 x 30 Пресс 3 x 20 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	<p>Теория: Гигиена,закал,режим питан,спортсмена Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 300 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 20 Приседание 3 x 40 Пресс 3 x 25 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>	
-----------	--	--	--	--

<p>13.1 1</p>	<p>Теория: Гигиена,закал,режим питан, спортсмена Подготовительная часть: Разминка , упраж. на растягивание 5 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 15 минут Перерыв 5 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 100 раз. 20 минут Перерыв 5 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 1 м Отжим 3 x 10 Приседание 3 x 20 Пресс 3 x 15 15 минут Восстановительные мероприятия 5 минут</p>			<p>Теория: Гигиена,закал,режим питан, спортсмена Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 x 3 м Отжим 3 x 25 Приседание 3 x 50 Пресс 3 x 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-------------------	--	--	--	--

14.1 1				<p>Теория: Инструкторская, судейская подготовка Подготовительная часть: Разминка ,упраж.на растягивание 10 минут Беговые упражнения, прыжковые : С высоким подниманием колен, пяток, на двух, на одной (правой и левой) 20 минут Перерыв 10 минут Введение мяча: двумя ногами, одной ногой правой, левой (внутренней, внешней ступни, подошвой , подъемом). Жонглирование 400 раз. 30 минут Перерыв 10 минут Общая физическая подготовка Планка 3 х 3 м Отжим 3 х 25 Приседание 3 х 50 Пресс 3 х 30 20 минут Восстановительные мероприятия 10 минут</p>
-----------	--	--	--	---