

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»

«Рассмотрено»	«Утверждаю»	«Согласовано»
На МО спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» Протокол № ___ от _____ 2024г.	И.о.Заместитель директора По УСР _____ Фетисова В.Э «___» _____ 2024г.	Директор МБУДО «Спортивная школа №2» _____ Вирбицкас С.М. Приказ № ___ Од от «___» _____ 2024г.



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

На 2024-2025 учебный год

Этап начальной подготовки третий год обучения

Рабочая программа составлена на основе: программы подготовки футболистов 7 лет: Авторы: *Абрамов, Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996. - 214 с.; Годик, М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков. – М. : Граница, 2008. – 162 с.

Составитель:
инструктор-методист : Вирбицкас Е.В.

Бийск, 2024 год

Пояснительная записка

Футбол – олимпийский вид спорта.

Футбол – самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук). Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот.

Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях. Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника. Если команды закончили матч с одинаковым счетом голов, то фиксируется ничья, или назначаются два дополнительных тайма по 15 минут. Если дополнительное время закончилось ничьей, то назначается серия послематчевых пенальти.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 (далее – ФССП).

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта футбол, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

В группу начальной подготовки (НП-3) переводятся обучающиеся успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «футбол», минимальный возраст 9 лет, минимальное количество детей в группах 14 человек.

Задачи этапа начальной подготовки (НП-3):

- формировать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- создать условия для развития умения играть в футбол в малых составах;
- развивать psychomotorные способности и умение принимать самостоятельные решения в игровых условиях;
- обучать подвижным играм, развивающим игровые возможности и одновременно физические качества;
- способствовать воспитанию волевых качеств юных футболистов;
- обучить базовым технико-тактическим приемам игры в футбол;
- осуществлять воспитательную работу.

4.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5.	Тактическая подготовка	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-	-	2
6.	Теоретическая подготовка	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	2
7.	Психологическая подготовка					2								2
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
13.	Интегральная подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
		33,5	33,5	33,5	33,5	35	33	33,5	33	38,5	34	37	38	416

Виды (формы) обучения

В учреждении при реализации дополнительной образовательной программы применяются следующие виды (формы) обучения

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные игры);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, в соответствии с определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 (далее – ФССП).

Календарно-тематический план учебно-тренировочного этапа начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «футбол»

Планируемая дата проведения	Номер занятия	Продолжительность	Тема занятия	Содержание	Время	Дата по расписанию	Фактическая дата проведения
02.09-08.09	1	2 часа (120 мин)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	20мин.		
			Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стойкой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спина к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		
	2	2 часа (120мин)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных	20мин.		

			направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.			
		Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. . Жонглирование мячом: одной ногой (стойкой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спина к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	20мин.		
		Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. . Жонглирование мячом: одной ногой (стойкой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спина к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны	20мин.		

		минут)		по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.			
			Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. . Жонглирование мячом: одной ногой (стойкой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча .«2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спиной к своим воротам .«2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		
09.09-15.09	1	2 часа (120мин)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	20мин.		
			Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. . Жонглирование мячом: одной ногой (стойкой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча .«2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спиной к своим воротам .«2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		

2	2 часа (120 минут)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	20мин.		
		Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. . Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спиной к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	20мин.		
		Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. . Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спиной к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг	45 мин		

				«3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.			
	4	2 часа (120 минут)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	20мин.		
			Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спиной к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		
16.09 – 22.09	1	2 часа (120 минут)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	20мин.		
			Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).	55 мин		
			ИП: Упражнения в	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат	45 мин		

		численном неравенстве.	передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спиной к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.			
2	2 часа (120 минут)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	20мин.		
		Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрами).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спиной к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	20мин.		

			<p>Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов</p> <p>ИП: Упражнения в численном неравенстве.</p>	<p>Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).</p> <p>«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спиной к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.</p>	<p>55 мин</p> <p>45 мин</p>		
	4	2 часа (120 минут)	<p>ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов</p> <p>ИП: Упражнения в численном неравенстве.</p>	<p>Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).</p> <p>«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спиной к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.</p>	<p>20мин.</p> <p>55 мин</p> <p>45 мин</p>		
23.09-29.09	1	2 часа (120 минут)	<p>ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов</p>	<p>Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами,</p>	20мин.		

			поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.			
		Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стойкой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрами).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спиной к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	20мин.		
		Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стойкой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрами).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча «2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спиной к своим воротам «2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных	20мин.		

			направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.			
		Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. . Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрами).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча .«2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спина к своим воротам .«2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях— наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	20мин.		
		Тех.П: Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. . Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрами).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве.	«2 против 1». Забегание «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча. «2 против 1». Адресат передачи мяча .«2 против 1 (+1)». Отход. «2 против 1». Спина к своим воротам .«2 против 1». Выбор. Поддержка при владении мячом Поперечные передачи фланговых игроков в атаке «3 против 2». Обводка при прорыве «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг «3 против 2». Атаки под различными углами «3 против 2». Игра при численном неравенстве «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1» «3 против 2 (+ вратарь)» «4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.	45 мин		
5	0,5ч (30 мин)	Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие	Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.	30мин.		

30.09– 06.10	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		

			Тех.П: Практические занятия	Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	с	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		
		Тех.П: Практические занятия		Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве..	в	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	с	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка,	20мин.		

				<p>в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..</p>			
			Тех.П: Практические занятия	<p>Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.</p>	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве..	<p>Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом</p>	45 мин		
07.10-13.10	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	<p>Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..</p>	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	<p>Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.</p>	55 мин		

		ИП: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		
		Тех.П: Практические занятия	Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами	20мин.		

			на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..			
		Тех.П: Практические занятия	Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		
		Тех.П: Практические занятия	Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом	45 мин		
5	1 час (60 мин)	Так.П: Тактика нападения	индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью	60 мин		

				получения мяча; индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.			
16.10-21.10	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном вися и в вися прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в вися на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном	20мин.		

			<p>упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..</p>			
		Тех.П: Практические занятия	<p>Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.</p>	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве..	<p>Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом</p>	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	<p>Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..</p>	20мин.		
		Тех.П: Практические занятия	<p>Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.</p>	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве..	<p>Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом</p>	45 мин		

	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом.	45 мин		
23.10 – 28.10	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		

		Тех. II: Практические занятия	Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		
		III: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		
		Тех. II: Практические занятия	Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		
		III: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		

			др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..			
		Тех.П: Практические занятия	Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		3
		Тех.П: Практические занятия	Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.	55 мин		

			ИП: Упражнения в численном неравенстве..	Игра с несколькими мячами «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны 3 игры в 1 Игры при численном неравенстве Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1» Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом.	45 мин		
30.10- 4.11	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве..	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		

		Тех.II: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висянии и в висянии прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висянии на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		
		Тех.II: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висянии и в висянии прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висянии на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком	20мин.		

				(5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.			
			Тех. II: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
			III: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
04.11— 10.11	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		
			Тех. II: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
			III: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных	20мин.		

			положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..			
		Тех.П: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.	20мин.		
		Тех.П: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		

	4	2 часа (120 минут)	<p>ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности</p>	<p>Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..</p>	20мин.		
			<p>Тех.П: Практические занятия</p>	<p>Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).</p>	55 мин		
			<p>ИП: Упражнения в численном неравенстве...</p>	<p>Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников</p>	45 мин		
11.11-17.11	1	2 часа (120 минут)	<p>ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности</p>	<p>Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..</p>	20мин.		
			<p>Тех.П: Практические занятия</p>	<p>Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).</p>	55 мин		

		ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		
		Тех.П: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямойлинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямойлинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		

			Тех.П: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висянии и в висянии прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висянии на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
18.11-21.11	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висянии и в висянии прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висянии на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком	20мин.		

			(5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..			
		Тех.П: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		
		Тех.П: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных	20мин.		

			положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..			
		Тех.П: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие отдельных сторон подготовленности	Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах..	20мин.		
		Тех.П: Практические занятия	Удары по мячу: по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1x1). По движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве...	Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6» «1 против 1». Командная игра «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот «3 против 1». Борьба двух команд «2 против 2». Принципы ведения обороны «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников	45 мин		

25.11-1.12	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. 8. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
	3	2 часа	ОФП: Упражнения для	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые	20мин.		

		(120 минут)	развития мышц туловища	движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.			
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. 8Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
02.12-08.12	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из	20мин.		

		минут)		положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.			
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1х1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута.	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища		Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1х1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища		Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые	20мин.		

				<p>движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.</p>			
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища		Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута.	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
09.12 - 15.12	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища,	20мин.		

			<p>поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.</p>			
		Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1х1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.	20мин.		
		Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1х1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными	20мин.		

				положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – крути ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.			
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища		Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – крути ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
16.12 – 22.12	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными	20мин.		

			положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – крути ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.			
		Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – крути ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.	20мин.		
		Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в	20мин.		

				руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.			
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.	20мин.		
			Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
			ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
23.12 - 29.12	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной	20мин.		

			гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.			
		Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.	20мин.		
		Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин		
		ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах,	20мин.		

			перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.				
		Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1х1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин			
		ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин			
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития мышц туловища	Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.	20мин.			
		Тех.П: Практические занятия	Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1х1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;	55 мин			
		ИП: Упражнения в численном неравенстве	Перевод игры и использование игрового пространства для атаки «3 против 3». Ведение мяча «3 против 2». Забегание в зоне атаки «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)	45 мин			
5	0,5ч 30 мин	Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.	30мин.			
06.01-12.01	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.	20мин.		

			Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе			
		Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе	20мин.		
		Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения	45 мин		

			крайних нападающих для приема мяча на фланге.			
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе	20мин.		
		Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	60 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	40 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе	20мин.		
		Тех.П: Передвижения в	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки,	55 мин		

			игре	отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.			
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	45 мин		
	5	2 часа (120 мин)	Псих.П: Общая психологическая подготовка	Тренинги на развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации; развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания; развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия	120 мин.		
13.01-19.01	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.	20мин.		
			Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и	20мин.		

			<p>опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в вися; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе</p>			
		Тех.П: Передвижения в игре	<p>Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.</p>	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	<p>Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.</p>	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в вися; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.</p>	20мин.		
		Тех.П: Передвижения в игре	<p>Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.</p>	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	<p>Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.</p>	45 мин		

	4	2 часа (120 минут)	<p>ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе</p>	20мин.		
			<p>Тех.П: Передвижения в игре</p>	<p>Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.</p>	55 мин		
			<p>ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.</p>	<p>Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.</p>	45 мин		
20.01-26.01	1	2 часа (120 минут)	<p>ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе</p>	20мин.		

		Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе	20мин.		
		Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.	20мин.		

				Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе			
			Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе	20мин.			
			Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	45 мин		
27.01-02.02	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми	20мин.		

		улучшения подвижности в суставах	амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе			
		Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе	20мин.		
		Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	55 мин		

		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе	20мин.		
		Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном	20мин.		

				приседе и полуприседе			
			Тех.П: Передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях удары, ведения, остановки и передачи мяча.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам. Удар по воротам (4 варианта) Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки. Передача мяча разыгрывающему игроку. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.	45 мин		
03.02-09.02	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появившийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.	20мин.		
			Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед.	20мин.		

			Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.			
		Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.	20мин.		
		Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		

	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	<p>Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед.</p> <p>Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появившийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.</p>	20мин.		
			Тех.П: Техника передвижения.	<p>Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком</p>	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	<p>Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки</p> <p>Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.</p>	45 мин		
12.02-17.02	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	<p>Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед.</p> <p>Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появившийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.</p>	20мин.		

		Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.	20мин.		
		Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед,	20мин.		

			выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.			
		Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещение для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		
		ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого смонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.	20мин.		
		Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещение для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		

17.02-23.02	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.	20мин.			
			Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин			
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещение для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин			
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.	20мин.			
				Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
				ИП: Упражнения для тренировки ударов по	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки	45 мин		

		воротам..	Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.			
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.	20мин.		
		Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.	20мин.		
		Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с	55 мин		

				разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком			
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		
26.02-02.03	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.	20мин.		
			Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		
	2	2 часа (120 мин)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки	20мин.		

			не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появившийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.			
		Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площадки» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появившийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.	20мин.		
		Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площадки» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещения для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития двигательной реакции.	Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах: а) игрок 1 движется вперед,	20мин.		

				выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера; б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед. Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.			
			Тех.П: Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам..	Подключение к атаке центрального полузащитника. «Король штрафной площади» Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки Перемещение для выполнения удара по воротам Удар по воротам в условиях большой скученности игроков. Нападающий против защитника Поперечная передача мяча и удар по воротам Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.	45 мин		
03.03-09.03	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с	20мин.		

			различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.			
		Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетающего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетающего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		

	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетающего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		
10.03-16.03	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетающего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по	45 мин		

			диагонали относительно линии ворот.			
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)	45 мин		

				Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.			
	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		
17.03-23.03	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против	45 мин		

			нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.			
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		

			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		
24.03-30.03	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в	55 мин		

			определенную цель на поле, в ворота, партнеру.			
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в	55 мин		

				прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.			
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории. Выход наперерез защитнику для удара по воротам. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам. Удары по воротам с трех позиций. Удары по воротам в исполнении полузащитников. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад. Передача мяча, разворот и удар по воротам. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.	45 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.	Игровые упражнения 1x0,1x1,2x0,2x1,3x0,3x1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.	Простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления). Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
	5	0,5 часа 30мин	Тер.П: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.	30 мин		
31.03-06.04	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1x0,2x0,3x0,2x1,3x2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не	55 мин		

			теряя контроль над мячом.				
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.			
		Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин			
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин			
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.			
		Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин			
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин			
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.			
		Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и	55 мин			

			мячом	опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.			
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин		
07.04-13.04	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1x0,2x0,3x0,2x1,3x2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1x0,2x0,3x0,2x1,3x2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй	45 мин		

				передачи мяча			
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.			
		Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин			
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин			
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.			
		Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин			
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин			
14.04-20.04	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения,	55 мин			

			между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.				
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1x0,2x0,3x0,2x1,3x2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.			
		Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин			
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин			
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1x0,2x0,3x0,2x1,3x2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.			
		Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин			
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин			
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1x0,2x0,3x0,2x1,3x2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.			

			Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин		
21.04-27.04	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1x0,2x0,3x0,2x1,3x2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1x0,2x0,3x0,2x1,3x2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй	45 мин		

				передачи мяча			
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.			
		Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин			
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин			
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости	Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.	20мин.			
		Тех.П: Техника работы с мячом	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	55 мин			
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам.	Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Защита своей зоны Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча	45 мин			
28.04-04.05	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		

		Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.	Простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления). Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20 мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.	Простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления). Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
		ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20 мин.		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20 мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.	Простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления). Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
		ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20 мин.		

	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.	Простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления). Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
05.05-11.05	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника	55 мин		

		мячом	спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру			
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар,	55 мин		

				уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру			
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
	5	0,5 часа 30 мин.	Так.П: Тактика нападения.	Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	30 мин		
12.05- 18.05	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин			
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		

		<i>Тех.П:</i> Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
		<i>ИП:</i> Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	<i>ОФП:</i> Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
		<i>Тех.П:</i> Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
		<i>ИП:</i> Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	<i>ОФП:</i> Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
		<i>Тех.П:</i> Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча	55 мин		

				выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру			
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
20.05-25.05	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание	55 мин		

			мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру			
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
		ИП: Упражнения для	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения	45 мин		

			тренировки ударов по воротам	второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам			
	5	5 часов 300 мин	Сдача контрольно-нормативных переводных экзаменов		300 мин		
26.05-01.06	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
			Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		

		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		
		ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.	20мин.		
		Тех.П: Техника работы с мячом	Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру	55 мин		

			ИП: Упражнения для тренировки ударов по воротам	Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1) Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам. Какая команда забьет больше голов Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1». Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам.	45 мин		
02.06-08.06	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.	20мин.		
			Тех.П: Техника нападения.	Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открытие), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с	20мин.		

			поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.			
		Тех.П: Техника нападения.	Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две группы: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.	20мин.		
		Тех.П: Техника нападения.	Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11	55 мин		

		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.	20мин.		
		Тех.П: Техника нападения.	Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч, игра 2х2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20х15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9х9, 11х11	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
5	1 час 60 мин	ТО: Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности во время соревнований..	Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.	30мин		
		Так.П: Тактика нападения.	Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков	30мин		

				при атаке флангом и через центр.			
09.06-15.06	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.	20мин.		
			Тех.П: Техника нападения.	Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует	20мин.		

			осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.			
		Тех.П: Техника нападения.	Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открытие), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две группы: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.	20мин.		
		Тех.П: Техника нападения.	Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открытие), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
4	2 часа	ОФП: Упражнения для	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой	20мин.		

		(120 минут)	развития гибкости.	<p>движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.</p>			
			Тех.П: Техника нападения.	<p>Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11</p>	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	<p>Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.</p>	45 мин		
16.06-22.06	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	<p>Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.</p>	20мин.		

		Тех.П: Техника нападения.	Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.	20мин.		
		Тех.П: Техника нападения.	Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные	20мин.		

			<p>движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.</p>			
		Тех.П: Техника нападения.	<p>Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11</p>	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	<p>Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.</p>	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	<p>Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.</p>	20мин.		
		Тех.П: Техника нападения.	<p>Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с</p>	55 мин		

				задачей выбрать место для получения мяча (открытие), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11			
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
23.06-29.06	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.	20мин.		
			Тех.П: Техника нападения.	Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открытие), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование	20мин.		

			<p>конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.</p>			
		Тех.П: Техника нападения.	<p>Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3x3 и 4x4 (без вратарей) на малой площадке (30x20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9x9, 11x11</p>	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	<p>Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.</p>	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	<p>Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.</p>	20мин.		
		Тех.П: Техника нападения.	<p>Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2x1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч, игра 2x2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20x15); нейтральный играет за команду,</p>	55 мин		

				владеющую мячом, игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9х9, 11х11				
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин			
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития гибкости.	Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: активные и пассивные. В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.		20мин.			
		Тех.П: Техника нападения.	Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу, передача мяча в парах и тройках на месте и в движении, игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар, упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открытие), то же с задачей закрыть игрока, упражнение 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч, игра 2х2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20х15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом, игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9х9, 11х11		55 мин			
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин				
30.06-06.07	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки		20мин.		

			на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскокнвшего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.			
		Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскокнвшего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
		Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		

	3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
			Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
			Тех.П: Совершенствование техники их выполнения	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с	55 мин		

			приемов	разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;			
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
07.07-13.07	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
			Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрами). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными,	20мин.		

			баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.			
		Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
		Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь	20мин.		

				<p>выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.</p>			
			Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	<p>Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стойкой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;</p>	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	<p>Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.</p>	45 мин		
15.07-20.07	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	<p>Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.</p>	20мин.		
			Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	<p>Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стойкой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;</p>	55 мин		

		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
		Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые,	20мин.		

				зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.			
			Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрами). Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
	4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
			Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрами). Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
22.07-27.07	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами.	20мин.		

			Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.			
		Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
		Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		

3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
		Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
		Тех.П: Совершенствование техники их выполнения	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с	55 мин		

			приемов	разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;			
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
29.07-03.08	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
			Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными,	20мин.		

			баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.			
		Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.	20мин.		
		Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). . Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. . Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты	Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь	20мин.		

				выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.			
			Тех.П: Совершенствование техники их выполнения приемов	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями). Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
04.08-10.08	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
			Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
			Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с	55 мин		

			мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.			
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин	
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
		Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
		Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
11.08-17.08	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.	
			Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с	55 мин	

			мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.			
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
		Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
		Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
		Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с	55 мин		

				мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.			
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
18.08-24.08	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3х10, 5х10, 3х18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
			Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3х10, 5х10, 3х18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
			Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	55 мин		
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3х10, 5х10, 3х18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
			Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника	55 мин		

				вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.			
			ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.			
		Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	55 мин			
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин			
27.08-31.08	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
		Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	55 мин			
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.	45 мин			
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.			
		Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника	55 мин			

			вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.			
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3х10, 5х10, 3х18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
		Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.	Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3х10, 5х10, 3х18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).	20мин.		
		Тех.П: Обманные движения (финты).	Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	55 мин		
		ИП: Командные игры с постановкой более сложных задач для их участников	Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.	45 мин		

Июль: 4 часа на восстановительные мероприятия. Душ, баня, водные процедуры.

Август: 5 часов отводится на медицинские, медико- биологические мероприятия.

Методическая часть

Тренировочное занятие - основной инструмент тренера. Большую часть тренировочного занятия составляют: изучение основ игры, совершенствование различных систем защиты и нападения, подготовка к игре с конкретным соперником. При этом упражнения на занятиях играют главную роль.

Основные правила построения и проведения тренировочного занятия:

1. Планирование физической нагрузки.
2. Структура и направленность тренировочного занятия.
3. Качественное проведение тренировочных занятий.

В футболе игровая деятельность на тренировочном занятии и соревновании проходит в очень быстром темпе, и интенсивность ее непрерывно меняется от максимальной - до минимальной. Нагрузка по характеру и интенсивности должна быть в основном на уровне, близком к соревновательному и даже несколько выше и требует значительных нервных затрат, а следовательно, более продолжительное время для восстановления. Поэтому она дается 4 раза в неделю.

Используемые в учебно-тренировочном процессе методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные и 3) практические. К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ — это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению — краткость.

Команды и распоряжения — специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На учебных тренировках по футболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание — это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх. Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между педагогом и учениками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов тренером-преподавателем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные *методы*: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в футбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям.

Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, передача мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое.

Расчлененным методом в футболе осваивают координационно-сложные игровые приемы. При изучении техники и тактики футбола широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В обязанности тренера входят следующие мероприятия, обеспечивающие безопасное пространство для лиц, проходящих спортивную подготовку:

- поддержание учебной дисциплины во время тренировочных занятий;
- обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки;
- своевременное выявление угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов;
- оперативное реагирование на нештатные ситуации и применение верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности;
- выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- проведение занятий на сухом, нескользком полу;
- проверка состояния здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием;
- осмотр лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием (ногти должны быть коротко острижены, все украшения сняты, при наличии очков, они должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу);
- проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, инструктажа по технике безопасности 2 раза в год: в начале учебного и в начале календарного года. О чем сделать запись в журнале учета групповых занятий по волейболу в разделе «инструктаж лиц, проходящих спортивную подготовку»
- знать и правильно оказывать первую помощь.
- знать и правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.

Требования к технике безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перед началом тренировочных занятий и соревнований:

1) надеть спортивный костюм, не стесняющий движений и спортивную обувь с нескользящей подошвой. Экипировка должна соответствовать климатическим условиям места занятий; 2) войти в спортивный зал в присутствии тренера и ждать его дальнейших указаний; 3) Проверить отсутствие посторонних предметов в зале и при их обнаружении сообщить об этом тренеру.

Во время тренировочных занятий и соревнований:

- 1) не выполнять упражнения без тренера;
- 2) не покидать спортивный зал без тренера;
- 3) соблюдать дисциплину;
- 4) при изучении нового упражнения выполнять движения плавно без рывков;
- 5) при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- 6) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений;
- 7) при плохом самочувствии, появлении во время тренировочного занятия болей срочно сообщить об этом тренеру и прекратить занятие.

По окончании тренировочных занятий и соревнований:

- 1) убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование;
- 2) снять спортивную экипировку;
- 3) Принять теплый душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, затем растереться полотенцем.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок ив длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	

			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3 x 10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке на начальном этапе второго года обучения

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		НП-1	НП-1
Челночный бег 3x10 м(с)	«5»	9,28	10,28
	«4»	9,29	10,29
	«3»	9,30	10,30
Бег на 10 м высокого старта (с)	«5»	2,28	2,38
	«4»	2,29	2,39
	«3»	2,30	2,40
Бег на 30 м (с)	«5»	5,8	6,3
	«4»	5,9	6,4
	«3»	6,0	6,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«5»	122	112
	«4»	121	111
	«3»	120	110

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на начальном этапе второго года обучения

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		НП-1	НП-1
Ведение мяча 10 м (секунды)	«5»	2,8	3,0

	«4»	2,9	3,1
	«3»	3,0	3,2
Ведение мяча с изменением направления 10 м (секунды)	«5»	8,4	8,6
	«4»	8,5	8,7
	«3»	8,6	8,8
Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) (секунды)	«5»	11,4	11,6
	«4»	11,5	11,7
	«3»	11,6	11,8
Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) (количество попаданий)	«5»	7	6
	«4»	6	5
	«3»	5	4

Требования к результатам освоения программы на начальном этапе спортивной подготовки

Достижение результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта в футбол на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки у лиц, проходящих спортивную подготовку, должен быть:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформирован широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоена основа техники по виду спорта футбол;
- всесторонне гармонично развиты физические качества;
- укреплено здоровье спортсмена;

В рамках прохождения этапа начальной подготовки должен быть осуществлен отбор перспективных юных спортсменов, способных осваивать требования программы при дальнейших занятиях по виду футбол.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, на всех этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и тактической подготовке, для чего проводится прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и тактической подготовке.

Прием контрольных нормативов проводится в сентябре и мае текущего тренировочного года.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку:

- лица, проходящие спортивную подготовку, выполнившие контрольные требования по программе за тренировочный год, на основании протоколов контрольных испытаний и приказа директора переводятся на следующий этап спортивной подготовки;

-Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы, при этом учитываются и спортивные достижения лиц, проходящих спортивную подготовку, наличие спортивного разряда.

- Лица, проходящие спортивную подготовку, пропустившие 2/3 учебного времени за год по независящим от них обстоятельствам, не могут быть переведены на следующий этап подготовки.

-Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся видом спорта футбол и текущий учет - на протяжении всего периода спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы лиц, проходящих спортивную подготовку, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце тренировочного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки занимающихся по виду спорта футбол позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Перечень информационного обеспечения программы

II. Используемая литература

1. *Абрамов, Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996. - 214 с.
2. *Антипов, А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско юношеском футболе: научно-методическое пособие/Л.В. Антонов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. – 247 с.
3. *Варюшин, В.В.* Тренировка юных футболистов:учеб. Пособие. / В.В. Варюшин.-М. Физическая культура испорт, 2007. - 177 с.
4. *Годик, М.Л.* Физическая подготовка футболистов. / *М.Л. Годик.* -М. :Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 232 с.
5. *Голомазов, С.В.* Футбол.Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 189 с.
6. *Голомазов, С.В.* Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М. : ТВТ Дивизион,2006. – 86 с.
7. *Голомазов, С.В.* Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 92 с.
8. *Губа, В.П.* Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков-М. : Советский спорт, 2010. – 165 с.

9. *Годик, М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков. – М. : Граница, 2008. – 162 с.
10. *Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: научно- методическое пособие / под ред. И.М. Люкшинова.* - М. : Советский спорт ТВТ Дивизион, 2006. -265 с.
11. *Лалаков, Г.С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на р; личных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998. – 263 с.
12. *Монаков, Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е из стереотип. / Г.В. Монаков. -М.:Советский спорт, 2007. – 269 с.
13. *Платонов, В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 486 с.
14. *Селуянов В.Н.* Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов,С.К. Сарсания, К.С.Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 136 с.
15. *Тюленков, С.Ю.* Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. / С.Ю. Тюленков. - М. : Физическая культура, 2007. – 246 с.
16. *Чирва, Б.Г.* Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореф. дис. ... д-ра.пед. наук. / Б.Г. Чирва - М. : 2008. – 26 с.

III. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Федерация Футбола Алтайского края. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.altaifootball.ru/>
6. [Официальный сайт РФС.](http://www.rfs.ru) [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.rfs.ru