|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дні | Зміст тренування | Навантаження  Дозування |
| **Четвер -02.04.20**  1 тренування | 1.Розминка  2.Розвиток швидкості та спритності   * Стрибкі з різних вихідних положень * Ривки на 2-3 м (повторно ривок робити після повного відновлення | 30І |
| 2 тренування | Теорія  Вивчення правил гри в футбол ( розмір м’яча, поля, форми, початок і кінець гри, обов’язки гравців на полі та на лаві запасних | 30І |
| **Вівторок -07.04.20**  1 тренування | Розвиток загальної витривалості:   * Розминка * Стрибки з місця * Біг на місці з високим піднімання стегна | 30І |
| 2 тренування | Теорія  Вивчення правил гри в футбол ( робота арбітрів, права і обов’язки арбітрів, вивчення правила XXII штрафний (вільний удар), привила призначення одинадцятиметрового удару (пенальті) | 30І |
| **Четвер -09.04.20**  1 тренування | 1. Розвиток швидкісно-силових якостей:  * Розминка * Стрибкові вправи * Стрибки з обтяженням * Ривки * Прискорення | 30І |
| 1. тренування | Теорія  Вивчення правил гри (порушення правил, груба гра, неспортивна поведінка, вилучення з поля ( червона картка) | 30І |
| **Вівторок -14.04.20**   1. тренування | 1. Розвиток спеціальної витривалості  * Розминка * Повторення бігових та стрибкових вправ | 30І |
| 1. тренування | Теорія  Вивчення правил гри (після ігрові пенальті та додатковий час, правила виконання пенальті, правила вкидання аута та подача кутового удару) | 30І |
| **Четвер -16.04.20**  1 тренування | 1.Розвиток швидкості та переключення з однієї дії на іншу   * Розминка * Біг зі зміною напрямку 180о * «Човниковий біг» 2х4, 4х5 * -ІІ- 2х15, 4х10 * -ІІ- обличчям вперед, назад, спиною вперед | 30І |
| 1. тренування | Теорія  Вивчення правил гри (поведінка гравця на полі, перед грою, в роздягальні) | 30І |
| **Вівторок -21.04.20** | Активний відпочинок   * Крос в лісі (середній темп) * Розминка * Жонглювання м’ячем * Обвідні вправи * Пробиття ударів на точність | 30І |
| **Четвер -23.04.20** | Активний відпочинок   * Крос в лісі (середній темп) * Розминка * Жонглювання м’ячем * Обвідні вправи * Пробиття ударів на точність | 30І |