

№ п/п	Предмет учебного плана/ Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Интернет- платформа тренера для консультаций
1	Мини- футбол	СОГ, НП, Т-этап	Понедельник	15.00-16.30	1. Общефизическая подготовка: - бег на месте - повороты, наклоны, вращения, махи - комплекс упражнений на имитационной лесенке - растяжка 2. Техническая подготовка: - жонглирование комплексное, правой и левой ногой (стопа) - имитация удара по мячу головой с места и в прыжке - остановка мяча стопой	Вконтакте
2			Среда	15.00-16.30	Комплекс №2 1. Общефизическая подготовка: - бег на месте - прыжки на скакалке - комплекс упражнений на имитационной лесенке - растяжка 2. Техническая подготовка: - жонглирование комплексное, правой и левой ногой (стопа + бедро) - ведение мяча (внешней и	Вконтакте

					внутренней стороной стопы) между предметов различными способами - имитация удара по летящему мячу стопой	
3			Пятница	15.00-16.30	<p style="text-align: center;">Комплекс №3</p> 1. Общефизическая подготовка: - бег на месте - ОРУ на месте и в движении - комплекс упражнений на имитационной лесенке - растяжка 2. Техническая подготовка: - жонглирование комплексное, правой и левой ногой (бедро) - ведение мяча (средней частью подъема) между предметов различными способами - имитация удара по катящемуся мячу	Вконтакте