Вторник- координация, „школа“.

Четверг- прыжковые, беговые.

Суббота- „школа“ скоростные.

Воскресенье- кросс.

1-ое занятие. Вторник

1. Разминка 10 минут.

2. Имитация передачи мяча внутренней стороной стопы

- имитация передачи мяча внешней стороной стопы.

- Имитация удара по мячу передней частью подъема

- Имитация удара по мячу головой стоя на месте

- Имитация  удара головой в прыжке

3. медленный бег 10 минут

4. Стоя спиной к друг другу передача мяча/предмета руками через стороны (влево-вправо)

- исходное положение тоже передачи мяча над головой. Прием между ног.

- приседание на одной ноге по пять раз, три подхода.

- лежа на спине руки в стороны достать носком правой ноги, левую ладонь тоже левой по двадцать раз каждой ногой.

- лежа на спине, двадцать раз достать носками, за головой.

- лежа на спине руки вверх, ноги вместе, поворот, влево вправо по десять раз.

- в парах, стоя на одной ноге толчки плечом друг друга.

- стоя лицом друг к другу, взявшись руками верху, вращение в право в лево.

- кувырки в группировке три раза, рывок, пять-шесть метров

- медленный бег 10 минут.

2-ое занятие. Четверг

1. Самостоятельная разминка десять минут.

- Прыжки через скамейку, доску на двух ногах.

- Прыжки на месте десять на левый, десять на правой, в конце ускорение пятнадцать метров.

- Прыжки на месте колени к груди десять раз. Ускорение пятнадцать метров.

3. Бег змейкой вперед, тридцать метров.

- Бег приставным шагом пятнадцать метров взрывной рывок.

- Бег, спиной вперед, пятнадцать метров

Челночный бег, три по десять метров пять раз.

Медленный бег, две минуты.

Старт на пятнадцать метров из положения, лежа на спине.

 Лежа на животе.

Сидя лицом вперед

сидя лицом назад

из положения мост

из положения высокого старта.

Медленный бег пять минут.

Передача меча в парах десять минут.

3-е занятие. Суббота.

Самостоятельная разминка – 10 минут

Ускорение 15 м (пять раз)

Рывки 10м (5 раз)

Челночный бег 3 раза 10 м (5раз)

Челночный бег 4 по 10 м. (3 раза)

Челночный бег 10 по 10 м (2раза)

Бег 30 м максимальный темп – один раз

Жонглирование мячом 5 минут. Приседания 20 раз – рывок 10 м. Прыжки с подтягиваниям коленнй к груди, рывок 10 м.

Ускорение 15 м рывок 5 м (5-6 раз)

Прыжки на месте с захлестом голени 20 раз – рывок 10 м. – Жонглирование мячом – 5 минут

 Медленный бег 5 минут.

4-ое занятие. Воскресенье.

1. Самостоятельная разминка 5 минут.

2. Кросс 20 минут.

3. Упражнения на растягивание мышц.

4. Жонглирование мячом не менее 5 минут