

Индивидуальный план занятий учащихся группы по футболу при МБОУ  
«Шумшевашская СОШ» с 23 марта по 30 апреля.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1.Прыжки со скакалкой.	+			+	+
2.Разновидности ходьбы.	+	+			
3.Поднимание туловища.			+		
4.Отжимания.	+		+		
5. Приседания на одной ноге(пистолет).		+			+
6.ОРУ.		+		+	
7.Упражнения с мячом (жонглирование, удары)			+		+
8. Комплекс из 12-14 упражнений.			+		
9.Подтягивания.			+	+	