

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы Т-2 тренера-преподавателя А.Н. Марченко
дата проведения 28.05.2020г.

№	Тема: Продолжаем обучение, по теме: обучение техники удара по мячу с полулёта.	Время проведения	Содержание материала	Дозировка Мин.	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Просмотр футбольных матчей и аналитических передач про спорт.		Используем тетепередачи на канале МАТЧ ТВ	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Бег на коротких отрезках с изменением направления движения, из различных исходных положений Жонглирование подъемом левой и правой ногой, на голове.	3-5 3-5 3-5	Меняем вращения на шестом шаге. Следим за правильностью выполнения ведения мяча. Помогаем руками.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
3	Техническая подготовка	15мин	Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой внешней частью подъёма.	15	В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперёд. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулёта колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
4	Самостоятельная подготовка	30мин	Отжимание в упоре лежа Упражнение для укрепления пресса Приседания с выпрыгиванием динамическая и статическая растяжка.	3по15р 3по15р 3по15р	В течении всего дня, но не более 3-х раз.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu