

План

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

Дата проведения 16. 04. 2020г.

| № | Тема | Время проведения | Содержание материала | Дозировка Мин. | Методические рекомендации | Отчет о выполненной работе (обратная связь) |
|---|-----------------------------|------------------|---|----------------------------------|--|--|
| 1 | Теоретические сведения | 15 мин | Техника безопасности при нахождении дома без присмотра родителей. | | Поиск в сети интернет | Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu |
| 2 | Общая физическая подготовка | 15 мин | Медленный бег с вращениями руками. Ведение мяча подошвой левой и правой ногой. Жонглирование подъемом левой и правой ногой. | 3-5 3-5 3-5 | Меняем вращения на шестом шаге. Движение по кругу, обводим самодельные фишки. Помогаем руками. | Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu |
| 3 | Техническая подготовка | 15 мин | Имитация техники удара без мяча. Имитация техники удара по неподвижному мячу. Удары в стенку, стойку, скамейку. | 15 | Вырабатываем навык оттягивание носка. | Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu |
| 4 | Самостоятельная подготовка | 30 мин | Отжимание в упоре лежа Упражнение для укрепления пресса Приседания с выпрыгиванием динамическая и статическая растяжка. | 3 по 15р 3 по 15р 3 по 15р | В течении всего дня, но не более 3-х раз. | Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu |

Тренер- преподаватель _____ / Марченко А.Н./