

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы Т-1 тренера-преподавателя Клинтух В.А.

Дата проведения 7 мая 2020г.

N	Тема.	Время проведения.	Содержание материала.	Дозировка.	Методические рекомендации.	Отчет о выполненной работе (обратная связь).
1	Теоретические сведения.	15 мин.	Правила игры (09 Мяч в игре и не в игре).		Использовать сеть интернет.	Фото, тест.
2	Общая физическая подготовка.	15 мин.	Комплекс упражнений для развития гибкости.		На выполнение каждого упражнения – 20 сек., пауза – 10 сек.	Фото.
3	Техническая подготовка.	15 мин.	Передача мяча различными способами с отскоком от стены..		Выполнить передачу мяча каждым способом по 20 раз обеими ногами.	Фото.
4	Самостоятельная подготовка.	15 мин.	Подготовить индивидуальный комплекс ОРУ.		Можно использовать сеть интернет.	Фото.

Тренер- преподаватель _____ / В.А. Клинтух/