

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы НП-2 тренера-преподавателя А.Н.Марченко
дата проведения 13.05. 2020г.

№	Тема: Обучение владением мяча: осваиваем умение выполнять остановку мяча подъёмом стопы, остановка мяча бедром, грудью.	Время проведения	Содержание материала	Дози Ровка Мин.	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Просмотр футбольных матчей и аналитических передач про спорт.		Используем телепередачи на канале МАТЧ ТВ	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Разминка в которой повторяем знакомые упражнения. Перекаты мяча на месте подошвой левой и правой ногами. Перекаты мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами.	3-5 3-5 3-5	По возможности на улице. Меняем вращения на ходу Движение по кругу. Помогаем руками.	Вотса 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
3	Техническая подготовка	15мин	Обучение умению остановить падающий сверху мяч подъёмом стопы, остановка мяча бедром, остановка мяча грудью с ударом в маленькие ворота сделанные из стоек (старый стул, лавочка) или конусов, с расстояния 3-5 метров	3-5 3-5 3-5	Подбрасывая мяч руками вверх пытаемся остановить его до полной остановки. Вырабатываем навыки: чувство мяча, координацию ловкость. После 5-ти повторений пауза 30-60 секунд.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
4	Самостоятельная подготовка	30мин	Отжимание в упоре лежа Упражнение для укрепления пресса. Приседания с выпрыгиванием. Жонглирование.	3по10р 3по10р 3по10р	В течении всего дня, но не более 3-х раз.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu

Тренер- преподаватель _____ / Марченко А.Н./