

## План

проведения тренировочного занятия по футболу группы НП-2 тренера-преподавателя А.Н. Марченко  
дата проведения 20.05. 2020г.

№	Тема: Продолжаем обучение владением мячом: осваиваем умение выполнять передачи в малых группах.	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 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. Передачи мяча на месте подошвой левой и правой ногами. Передачи 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	Передачи будем делать со стенкой, с места и в движении. Передачи мяча делаем внутренней частью стопы правой и левой ногами.	3-5 3-5 3-5	Следим за правильностью расположения туловища, рук и ног. 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./