

План

проведения тренировочного занятия по футболу _____ группы СОГ _____ тренера-преподавателя БеляеваЮИ
Дата проведения 13.06. _____ 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	30 15-16	Игра в мини -футбол.	15	Судейство, терминологию.	
2	Общая физическая подготовка	30 15-16	Повышение общей работоспособности. Улучшения координаций движения.	15	спец.упражнения, стрейчинг. Фишки.	
3	Техническая подготовка	15-16	Совершенствование ударов подъемом с рук или по прыгающему мячу возле стенки забора.	30	2-3 м от стены чередовать ноги, силу удара учитывать отскок от стены или преграды.	
4	Самостоятельная подготовка		Жонглирование. зарядка.		Как будто встряхиваете ноги от воды. Мяч в сетке на резинке.	

Тренер- преподаватель _____ / _____ /