

План

проведения тренировочного занятия __по футболу сош 17_____ группы Т-1_____ тренера-преподавателя_Беляева ЮИ_____

Дата проведения_30.05_____ 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	13-15	Правило игры в футбол (положение вне игры)	20	Смотреть видео.	
2	Общая физическая подготовка	13-15	Беговые упр-я , прыжки в длину сместа ,вверх, сдача кпн	20	10 упр x 2р,5 пр в дл и 5пр ввысоту	
3	Техническая подготовка		остановка мяча на грудь и бедро	50	ноги пружинят, корпус расслаблен 25 раз	
4	Самостоятельная подготовка		Закрепление пройденного материала. Жонглирование.		набить ритм левой-правой. Можно начинать с головы, ноги расслаблены	

Тренер- преподаватель _____ / _____ /