

План

проведения тренировочного занятия _по футболу_ СОШ 17_____ группы _Т-1_____ тренера-преподавателя Беляева Ю И_____

Дата проведения _06.06_____ 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	13-15	Выполнение требования по физической подготовке в соответствии с возрастом.	15	просмотреть свои КПН отработать челнок, тройной, и прыжок вверх с места.	
2	Общая физическая подготовка	13-15	Развитие скоростно-силовых качеств	25	Скрестный шаг , частота ног на фишках , на 1,2,3 и на 1,2 частота(вместо фишек камни)	
3	Техническая подготовка	13-15	Ведение мяча подошвой , носком ноги , внутренней и.т.д	50	частое касание мяча , корпус держать прямо, голова приподнята , руки согнуты в локтях.ОРУ	
4	Самостоятельная подготовка	---	ОРУ.Кроссовая подготовка. Жонглирование мяча.		зарядка утром, жонг-е чем чаще тем лучше. Мяч чуть подпустить.	

Тренер- преподаватель _____ / _____ /