

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы НП-2 тренера-преподавателя А.Н.Марченко
Дата проведения 22. 04. 2020г.

№	Тема: Освоение технике передачи мяча, повторяем работу с техникой ударов головой.	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 шаге со сменой положения рук. Легкий бег с вращением руками. Работа с мячом перекаты на месте подошвой левой и правой 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	Передача мяча воображаемому партнеру(отметка на стене) левой и правой ногами. На расстоянии 2-3метра от стены набрасываем мяч себе на голову и движением туловища и головы бьем по мячу лбом, вперед.	15	Вырабатываем навык точной несильной передачи. 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./

