**План**

проведения тренировочного занятия \_по футболу\_\_сош-17\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы СОГ\_\_\_\_\_\_\_\_ тренера-преподавателя\_\_БеляеваЮИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения\_06.06\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Тема | Время прове  дения | Содержание материала | Дози  ровка | Методические рекомендации | Отчет о выполненной работе (обратная связь) |
| 1 | Теоретические сведения | 15-16 | Правило игры в мини -футбол | 15 | знать основы судейства,терминологию. |  |
| 2 | Общая  физическая подготовка | 15-16 | Повышение обшей работоспособности. Улучшения координаций движений. | 15 | Комплекс спец .упражнений.Стрейчинг. |  |
| 3 | Техническая подготовка | 15-16 | Изучение ударов подьемом с рук или по прыгаюшему мячу возле стенки | 30 | 2-3 м от стены чередовать ноги ,силу удара учитывать отскок от стены или преграды. |  |
| 4 | Самостоятельная подготовка |  | офп. Сфп Жонглирование. |  | как будто встряхиваете ноги от воды.Мяч в сетке на резинке(сделать) |  |

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/