

## План

проведения тренировочного занятия по футболу группы НП-2 тренера-преподавателя А.Н.Марченко  
Дата проведения 17. 04. 2020г.

№	Тема: Освоение техники передачи мяча.	Время проведения	Содержание материала	Дозировка Мин.	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Техника безопасности при нахождении дома без присмотра родителей.		Поиск в сети интернет	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.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
3	Техническая подготовка	15мин	Передача мяча воображаемому партнеру(отметка на стене). Передачи отрабатываем на месте левой и правой ногами.	15	Вырабатываем навык точной несильной передачи.	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./