

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы Т-1 тренера-преподавателя А.Н.Марченко  
дата проведения 15.05.2020г.

№	Тема: Продолжаем обучение техники удара по мячу внутренней частью подъёма из различных позиций.	Время проведения	Содержание материала	Дозировка 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	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Бег на коротких отрезках с изменением направления движения, из различных исходных положений Жонглирование подъемом левой и правой ногой, на голове.	3-5 3-5 3-5	Меняем вращения на шестом шаге.  Из положения стоя, сидя, лёжа на животе, прыжках на месте.  Помогаем руками.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
3	Техническая подготовка	15мин	Короткое ведение, пас вперёд внутренней частью подъёма рывок с остановкой мяча. Удар по неподвижному мячу 2-3 метра от стены. Удар с шага, отойти от мяча на 1-2 метра. Сблизится с ним и выполнить несильный удар в стену. (ворота 1-1,5 метра)	15	При приближении к мячу опорная нога сгибается в колене и ставится несколько позади и с боку от мяча. Туловище отклоняется в сторону от мяча и вес тела переносится на опорную ногу. Бьющая нога, согнутая в колене распрямляется и в момент касания мяча напрягается в голеностопном суставе.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
4	Самостоятельная подготовка	30мин	Отжимание в упоре лежа Упражнение для укрепления пресса Приседания с выпрыгиванием динамическая и статическая растяжка.	3по15р 3по15р 3по15р	В течении всего дня, но не более 3-х раз.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / Марченко А.Н./