

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: ФУТБОЛ

Группа: ЭСО 8-10 лет

Тренер-преподаватель: Финьков Николай Николаевич

Обратная связь с тренером-преподавателем: мобильная связь, социальные сети

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
20.04.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях.</p> <p>Пробежка.</p> <p>Разминка.</p> <p>Ускорение с изменением направления.</p> <p>Прыжки на носках вверх 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Прыжки на скакалке 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Приседания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Прыжки в сторону 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Обводка фишек.</p> <p>Пресс 15 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжимания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Растяжка</p>	<p>Прыжки выполнять на двух ногах.</p> <p>Приседания выполняются с прямой спиной. Присед неполный.</p> <p>Прыжки выполняются с одной ноги на другую в сторону.</p> <p>При наличии мяча.</p> <p>При наличии мяча.</p>
23.04.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях.</p> <p>Пробежка.</p> <p>Разминка.</p> <p>Ускорение с изменением направления.</p> <p>Прыжки на носках вверх 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Прыжки на скакалке 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Приседания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Прыжки в сторону 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Обводка фишек.</p> <p>Пресс 15 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжимания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Растяжка</p>	<p>Прыжки выполнять на двух ногах.</p> <p>Приседания выполняются с прямой спиной. Присед неполный.</p> <p>Прыжки выполняются с одной ноги на другую в сторону.</p> <p>При наличии мяча.</p> <p>При наличии мяча.</p>
25.04.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях.</p> <p>Пробежка.</p> <p>Разминка.</p> <p>Ускорение с изменением направления.</p> <p>Прыжки на носках вверх 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Прыжки на скакалке 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Приседания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Прыжки в сторону 20 раз в 3 подхода.</p> <p>Жонглирование.</p> <p>Обводка фишек.</p> <p>Пресс 15 раз в 3 подхода.</p> <p>Отжимания 10 раз в 3 подхода.</p> <p>Растяжка</p>	<p>Прыжки выполнять на двух ногах.</p> <p>Приседания выполняются с прямой спиной. Присед неполный.</p> <p>Прыжки выполняются с одной ноги на другую в сторону.</p> <p>При наличии мяча.</p> <p>При наличии мяча.</p>