

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: ФУТБОЛ

Группа: ЭСО 14-16 лет

Тренер-преподаватель: Финьков Николай Николаевич

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
02.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Жонглирование. Жонглирование в движении. Отработка паса со стеной в 1-2 касания. Отработка паса со стеной в движении, перемещая в стороны (влево - вправо) Выпрыгивание вверх 20 раз в 3 подхода. Прыжки «Лягушка» 15 раз в 3 подхода. Планка 45 сек. в 3 подхода. Отжим 10 раз в 3 подхода. Растяжка История футбола в XXI веке.	Присесть и подпрыгнуть вверх с поднятыми руками. Присесть и выпрыгнуть вперед.
04.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Жонглирование. Жонглирование в движении. Отработка паса со стеной в 1-2 касания. Отработка паса со стеной в движении, перемещая в стороны (влево - вправо) Выпрыгивание вверх 20 раз в 3 подхода. Прыжки «Лягушка» 15 раз в 3 подхода. Планка 45 сек. в 3 подхода. Отжим 10 раз в 3 подхода. Растяжка История футбола в XXI веке.	Присесть и подпрыгнуть вверх с поднятыми руками. Присесть и выпрыгнуть вперед.
07.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Жонглирование. Жонглирование в движении. Отработка паса со стеной в 1-2 касания. Отработка паса со стеной в движении, перемещая в стороны (влево - вправо) Выпрыгивание вверх 20 раз в 3 подхода. Прыжки «Лягушка» 15 раз в 3 подхода. Планка 45 сек. в 3 подхода. Отжим 10 раз в 3 подхода. Растяжка История футбола в XXI веке.	Присесть и подпрыгнуть вверх с поднятыми руками. Присесть и выпрыгнуть вперед.