

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
25.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и по катящемуся мячу. Ведение мяча серединой подъема и носком. Ведение мяча с применением обманных движений. Бег на скорость 30м. Пресс. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка	
28.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и по катящемуся мячу. Ведение мяча серединой подъема и носком. Ведение мяча с применением обманных движений. Бег на скорость 30м. Пресс. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка	
30.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и по катящемуся мячу. Ведение мяча серединой подъема и носком. Ведение мяча с применением обманных движений. Бег на скорость 30м. Пресс. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка	