

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
02.05.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Перекаты мяча вперед-назад поочередно левой и правой ногой. Обводка фишек.</p> <p>Планка 20 сек. в подхода. Отжимания 8 раз в 3 подхода. Растяжка История футбола в XXI веке</p>	<p>Фишки можно заменить любым предметом.</p>
04.05.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Перекаты мяча вперед-назад поочередно левой и правой ногой. Обводка фишек.</p> <p>Планка 20 сек. в подхода. Отжимания 8 раз в 3 подхода. Растяжка История футбола в XXI веке</p>	<p>Фишки можно заменить любым предметом.</p>
07.05.2020	<p>Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Перекаты мяча вперед-назад поочередно левой и правой ногой. Обводка фишек.</p> <p>Планка 20 сек. в подхода. Отжимания 8 раз в 3 подхода. Растяжка История футбола в XXI веке</p>	<p>Фишки можно заменить любым предметом.</p>