

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
11.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Жонглирование. Обводка фишек. Ведение мяча с разной скоростью и мгновенной сменой направления. Выпады вперед. Приседания 15 раз в 3 подхода. Пресс 25 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка	
14.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Жонглирование. Обводка фишек. Ведение мяча с разной скоростью и мгновенной сменой направления. Выпады вперед. Приседания 15 раз в 3 подхода. Пресс 25 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка	
16.05.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Беговые упражнения. Жонглирование. Обводка фишек. Ведение мяча с разной скоростью и мгновенной сменой направления. Выпады вперед. Приседания 15 раз в 3 подхода. Пресс 25 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 3 подхода. Растяжка	