

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
01.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Жонглирование Отработка паса со стеной и перемещаясь в стороны (лево-право) Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы. Удары средней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу Челночный бег Планка 45 сек в 3 подхода Отжимание	
04.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Жонглирование Отработка паса со стеной и перемещаясь в стороны (лево-право) Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы. Удары средней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу Челночный бег Планка 45 сек в 3 подхода Отжимание	
06.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег. Разминка. Жонглирование Отработка паса со стеной и перемещаясь в стороны (лево-право) Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы. Удары средней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу Челночный бег Планка 45 сек в 3 подхода Отжимание	