

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
01.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Пробежка . Разминка. Беговые упражнения. Бег на скорость 30м Ведение мяча серединой подъёма и носком Ведение мяча с разной скоростью и мгновенной сменой направления Ведение мяча с обводкой стоек Приседания 15 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 2 подхода Пресс 20 раз в 2 подхода. Растяжка	
04.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Пробежка . Разминка. Беговые упражнения. Бег на скорость 30м Ведение мяча серединой подъёма и носком Ведение мяча с разной скоростью и мгновенной сменой направления Ведение мяча с обводкой стоек Приседания 15 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 2 подхода Пресс 20 раз в 2 подхода. Растяжка	
06.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Пробежка . Разминка. Беговые упражнения. Бег на скорость 30м Ведение мяча серединой подъёма и носком Ведение мяча с разной скоростью и мгновенной сменой направления Ведение мяча с обводкой стоек Приседания 15 раз в 3 подхода. Отжимания 10 раз в 2 подхода Пресс 20 раз в 2 подхода. Растяжка	