

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
08.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Пробежка . Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча с применением обманных движений Ведение мяча после остановок разными способами Обводка фишек Жонглирование Ускорение 25м Пресс 20 раз в 2 подхода. Отжимания 20 раз в 2 подхода Растяжка	
11.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Пробежка . Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча с применением обманных движений Ведение мяча после остановок разными способами Обводка фишек Жонглирование Ускорение 25м Пресс 20 раз в 2 подхода. Отжимания 20 раз в 2 подхода Растяжка	
13.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Пробежка . Разминка. Беговые упражнения. Ведение мяча с применением обманных движений Ведение мяча после остановок разными способами Обводка фишек Жонглирование Ускорение 25м Пресс 20 раз в 2 подхода. Отжимания 20 раз в 2 подхода Растяжка	