

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
15.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег . Разминка. Комплекс беговых упражнений. Жонглирование Обводка фишек «Восьмёрка» Перекаты мяча вперёд-назад поочередно левой и правой ногой Удары по стоячему мячу Удары по катящемуся мячу Выпады вперёд Планк 25 сек в 2 подхода Отжимания 10 раз в 2 подхода Растяжка	
18.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег . Разминка. Комплекс беговых упражнений. Жонглирование Обводка фишек «Восьмёрка» Перекаты мяча вперёд-назад поочередно левой и правой ногой Удары по стоячему мячу Удары по катящемуся мячу Выпады вперёд Планк 25 сек в 2 подхода Отжимания 10 раз в 2 подхода Растяжка	
20.06.2020	Техника безопасности. Выполнение упражнений в домашних условиях. Бег . Разминка. Комплекс беговых упражнений. Жонглирование Обводка фишек «Восьмёрка» Перекаты мяча вперёд-назад поочередно левой и правой ногой Удары по стоячему мячу Удары по катящемуся мячу Выпады вперёд Планк 25 сек в 2 подхода Отжимания 10 раз в 2 подхода Растяжка	