План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы СО

Дата занятия: 10 – 14.08.2020

Задачи занятия: индивидуальное развитие.

Общая продолжительность:45 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | дозировка |
| Вводная | Разминка  ОРУ | 5 мин. |
| Основная | Отжимания от пола (руки на ширине плеч)  Приседания (руки за головой)  Подъем туловища к коленям (Руки За головой) | 3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз |
| Заключительная | Растяжка | 5 мин. |