**План-конспект занятия по футболу (в условиях самоизоляции) для воспитанников БУС-4.**

Тренер-преподаватель Мартышкин В.В.

Цель занятия:

1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).

Ход занятия:

1. Начинаем занятие с разминки:



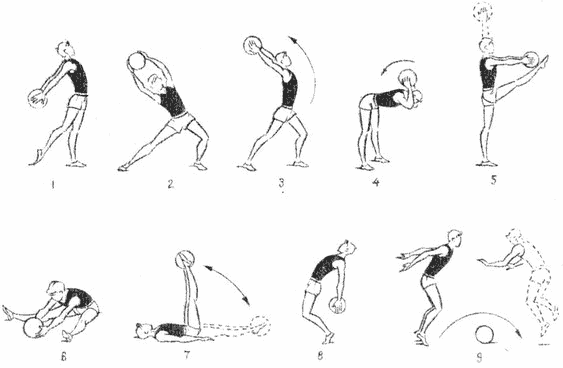
1. Упражнения для развития силовых качеств: выполнять каждое упражнение 4-5 раз



1. Упражнения для ног: выполнять каждое упражнение 5 раз



1. Упражнения с мячом: 2-3 раза каждое упражнение.



1. Упражнения для рук: отжимание от пола 3 подхода по 10 раз.
2. Упражнения для пресса: 3 подхода по 20 раз

**Всем удачи! Будьте здоровы! Не болейте!**