**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

«31.01.-06.02.2022Г.» Тренер Саркин М.С.

Место проведения Д.У. Время с \_\_\_\_\_\_\_ до\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Продолжительность занятия 1ч. 35 минут
Количество занимающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек. Возраст 2009 г.р.
Задачи:
Направленность занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Величина нагрузки: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: мяч, скакалка, предмет с обозначением высоты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | Подготовительная часть :- комплекс упражнений на растяжку и ловкость-прыжки через скакалку | 25 мин.15 мин.10 мин | Индивидуально: скакалка |
| **II** | Основная часть:- напрыгивание на высокую поверхность (60-80 см) 10 повторений по 12 раз |  50 мин15 мин | Индивидуально: предмет с обозначением высоты |
|  | - жонглирование ногами | 20 мин | Индивидуально: мяч, двумя ногами |
|  | - отработка обманных движений | 20 мин | Индивидуально: мяч, подошвы ног |
| **III** | Заключительная часть:-комплекс силовых упражнений в комбинации с мячом | 20 мин10 мин | Индивидуально: мяч |
|  | - упражнения на развитие гибкости | 10 мин | Индивидуально:  |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

«31.01. -06.02.2022Г.» Тренер Саркин М.С.

Место проведения Д.У. Время с \_\_\_\_\_\_\_ до\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Продолжительность занятия 1ч. 30 минут
Количество занимающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек. Возраст 2010 г.р.
Задачи:
Направленность занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Величина нагрузки: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: мяч, скакалка, фишки, предмет с обозначением поверхности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | Подготовительная часть :-работа на координацию -прыжки через скакалку  | 25 мин.10 мин.10 мин | Индивидуально: скакалка  |
| **II** | Основная часть:- жонглирование ногами |  50 мин15 мин | Индивидуально: мяч, обеими ногами |
|  | - перебор мяча подошвой  | 15 мин | Индивидуально: мяч, подошвы ног |
|  | - ведение мяча через фишки  | 20 мин | Индивидуально: мяч, фишки  |
| **III** | Заключительная часть:-напрыгивание на поверхность (50-60 см) 10 повторений по 10 раз | 20 мин10 мин | Индивидуально: предмет с обозначением высокой поверхности  |
|  | -упражнения на растяжку  | 10 мин | Индивидуально:  |