**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 мин  15 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 мин  10 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 мин  15 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 мин  10 мин | Индивидуально: предмет с обозначением высокой поверхности |
|  | -упражнения на растяжку | 10 мин | Индивидуально: |