**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

«31.01.-06.02.2022Г.» Тренер Тарабин А. А.

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

Продолжительность занятия 1ч. 30 минут
Количество занимающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек. Возраст 2008-2009г.р.
Задачи:
Направленность занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Величина нагрузки: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | Подготовительная часть :- бег на месте в комбинации с жонглированием мячом-комплекс упражнений на ловкость-разножка | 25 мин.10 мин.5 мин10 мин | Индивидуально: мяч |
| **II** | Основная часть:- ведение мяча в движение в ограниченном пространстве |  45 мин15 мин | Индивидуально: мяч |
|  | - перекаты мяча в движение спиной вперёд | 15 мин | Индивидуально: мяч |
|  | - силовые прыжки с согнутыми коленями к груди | 15 мин | Индивидуально:  |
| **III** | Заключительная часть:-работа на координацию | 20 мин10 мин | Индивидуально. |
|  | - комплекс упражнений на гибкость | 10 мин | Индивидуально:  |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

«31.01.-06.02.2022Г.» Тренер Тарабин А. А.

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

Продолжительность занятия 1ч. 20 минут
Количество занимающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек. Возраст 2013-2014 г.р.
Задачи:
Направленность занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Величина нагрузки: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: мяч. скакалка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | Подготовительная часть :-прыжки через скакалку -упражнения на растяжку  | 15 мин.10 мин.5 мин | Индивидуально: скакалка  |
| **II** | Основная часть:- ведение мяча |  45 мин15 мин | Индивидуально: мяч |
|  | - перебор мяча внутренней частью стопы  | 15 мин | Индивидуально: мяч |
|  | - силовые прыжки с низкого приседа вверх 5 повторений по 15 раз | 15 мин | Индивидуально:  |
| **III** | Заключительная часть:-силовые упражнения  | 20 мин10 мин | Индивидуально. |
|  | - отжимания 3 повтора по 15 раз | 10 мин | Индивидуально:  |