**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 мин  10 мин | Индивидуально: мяч |
| **II** | Основная часть:  - ведение мяча в движение в ограниченном пространстве | 45 мин  15 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 мин  10 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 мин  15 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 мин  10 мин | Индивидуально. |
|  | - отжимания 3 повтора по 15 раз | 10 мин | Индивидуально: |