



## План-конспект учебно-тренировочного занятия №1

Дата: 31.03.2020

День недели: Вт

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Ходьба на месте Ходьба с высоким подниманием бедра – Ходьба на носках – Ходьба на пятках – Ходьба с захлестыванием голени -	2 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек
2	Бег на месте: С высоким подниманием бедра - Захлестывание голени назад – С откидыванием ног в сторону - С откидыванием ног во внутрь	4 мин 60 сек 60 сек 60 сек 60 сек
3	ОРУ с мячом: Наклон с мячом вперед/назад - Повороты с мячом влево/вправо – Мяч пронести над головой – Наклоны в широкой стойке от левой ноги к правой -	4 мин 60 сек 60 сек 60 сек 60 сек
Основная часть		
1.	Физическая подготовка: Приседания с мячом на вытянутых руках – Прыжки на месте с мячом вверх с полуприсяда –	3 серии по 10 раз, пауза 1 мин 3 серии по 10 раз пауза 1 мин
2.	Техническая подготовка: 1. Жонглирование мяча правой ногой – Описание: Мяч не должен подниматься выше колена 2. Жонглирование мяча левой ногой - 3. Жонглирование мяча двумя ногами – 4. Ведение мяча правой ногой от фишки до фишки с разворотом перед фишкой внутренней стороной стопы Описание: расстояние от фишки до фишки 5-10 метров 5. Ведение мяча левой ногой от фишки до фишки с разворотом перед фишкой внутренней стороной стопы 6. Ведение мяча правой ногой от фишки до фишки с разворотом перед фишкой внешней стороной стопы 7. Ведение мяча левой ногой от фишки до фишки с разворотом перед фишкой внешней стороной стопы 8. Ведение мяча двумя ногами только внутренней стороной стопы Описание: Разворот за фишкой 9. Ведение мяча двумя ногами только внешней стороной стопы	3 серии по 1 мин пауза 1 мин 3 серии по 1 мин пауза 1 мин 3 серии по 2 мин пауза 1 мин 3 серии по 1 мин пауза 1 мин 3 серии по 1 мин пауза 1 мин 3 серии по 1 мин пауза 1 мин 3 серии по 2 мин пауза 2 мин 3 серии по 2 мин пауза 2 мин

Заключительная часть		
1	<p>Стретчинг:</p> <p>1. Полушпагат</p> <p>Описание:</p> <p>Наклон к левой ноге зафиксировать двумя руками за голеностоп</p> <p>Наклон к правой ноге зафиксировать двумя руками за голеностоп</p> <p>Наклон к двум ногам зафиксировать двумя руками за голеностопы</p> <p>2. Упражнение на пресс:</p> <p>И. П. сидя на полу, ноги оторвать от земли, удержание “уголок”</p>	<p>5 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>3 серии по 30 сек пауза 1 мин</p>