



План-конспект учебно-тренировочного занятия №2

Дата: 01.04.2020

День недели: Ср

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное обучение

| № | Подготовительная часть | Дозировка |
|-----------------------------|--|---------------------------------|
| 1 | Беговые упражнения: С высоким подниманием бедра С захлестыванием голени назад Приставным шагом | 5 мин |
| 2 | ОРУ Растяжка | 5 мин |
| Основная часть | | |
| 1 | Физическая подготовка: Развитие координации https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk 1 упражнение | 3 серии по 20 сек. Пауза 20 сек |
| | 2 упражнение | 3 серии по 20 сек. Пауза 20 сек |
| | 3 упражнение | 3 серии по 20 сек. Пауза 20 сек |
| 2 | Описание: Во втором и третьем упражнении выполняем двумя ногами | |
| | Техническая подготовка: Жонглирование Урок 1 https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY&feature=share Ведение мяча https://www.youtube.com/watch?v=S3tj-aNZ2_s&feature=youtu.be 1 упражнение | 10 мин |
| | 2 упражнение | 3 серии |
| | Описание: в домашних условиях, в место фишек можно поставить пустые пластиковые бутылки из под воды | 3 серии |
| Заключительная часть | | |
| 1 | Стретчинг Положение сидя ноги расставлены широко: наклон двумя руками к каждой ноге по 20-30 секунд, затем к двум ногам | 5 мин |
| 2 | Упражнение на пресс: Лежа на спине одновременно оторвать руки и ноги от земли | 5 мин |