

План-конспект учебно-тренировочного занятия №5



Дата: 03.04.2020

День недели: птн.

Тренер: Грищенко А. В.

Возраст: U-15

Период: Дистанционное обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Ходьба на месте	2 мин
2	Бег на месте	5 мин
3	ОРУ	7 мин
Основная часть		
1	Техническая подготовка: - Ведения мяча перекатом https://youtu.be/cYr8ITWx-LE 2 -Ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы двумя ногами https://youtu.be/TD8M6nFcDek -Жонглирование всеми частям тела https://youtu.be/hNsOgUMojNc	2 мин по 2 мин 5 мин
2	Физическая подготовка (сила): - Планка - обычная. https://youtu.be/0JtBS11DGDk -скакалка: (поочередно левая-правая нога, на двух ногах)	2*2 мин. пауза 1 мин 3*2 мин 2 мин пауза
Заключительная часть		
1	Стретчинг: - шпагат; - одна нога выпад, вторая назад; - присесть на одну ногу, вторая в сторону; - присед на две ноги, локтями развести колени; - упор лежа, нога за ногу, тянем икроножные мышц	5 мин.
2	Упражнение на спину (лежа на животе поднимаем одно временно ноги и руки)	25 раз