



План-конспект учебно-тренировочного занятия №15

Дата: 30.04.2020

День недели: ЧТ

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное домашнее обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Разминка https://www.youtube.com/watch?v=qlXz-di-XNs	5 мин
2	ОРУ	5 мин
Основная часть		
1	Физическая подготовка: Приседание на месте Приседание с выпрыгиванием Прыжки на месте вместе скакалки Упражнение 14, 15, 20 https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk	20 мин 3 серии 15-20 раз пауза 1,5 мин.
2	Техническая подготовка: Жонглирование мячом https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY&feature=share Технический Блок Упражнение 1 https://www.youtube.com/watch?v=m2uGNP7gKQY Упражнение 2 https://www.youtube.com/watch?v=-laVzNQUFmg Упражнение 3 https://www.youtube.com/watch?v=SOazrzJRC_Q Упражнение 4 https://www.youtube.com/watch?v=StW1Bf2jkEI Упражнение 5 https://www.youtube.com/watch?v=T6tAeVeKmQs	20 мин 3 серии по 1 мин пауза 1 мин
Заключительная часть		
1	Стретчинг после тренировки https://www.youtube.com/watch?v=Y335vv_AKAq	5 мин
2	Упражнение на пресс https://www.youtube.com/watch?v=T-e2mTtP8Cs	5 мин