

Конспект — занятия

Группа: НП-1

Задачи: Поддержание ОФП и совершенствование навыков контроля мяча, стретчинг.

Дата: 08.02.2022, вторник

Время: 13:00 - 15:00

Место: комната – пространство 2х2м

Инвентарь: мяч, 2 фишки(бутылки, кружки и т.д.)

№п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть (разминка) https://youtu.be/sYbN8TenBGU	15 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения
2	Основная часть: https://youtu.be/5Hns0cOPm60 https://youtu.be/4DGNY45MsI0	60 мин	показанные на видео. При выполнении стретчинга
3	Заключительная часть: Стретчинг - https://youtu.be/w69x-kM0-3Y	15 мин	необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).

Тренер: Дубков И.В.