

10.04.2020

## План-конспект учебно- тренировочного занятия для группы НП 1 года обучения.

### **Вводно – подготовительная часть**

- 1.Растяжка 7-8 упр.
- 2.Разновидности ходьбы
- 3.ОРУ во время ходьбы
4. Разновидности бега
- 5.Прыжки через скакалку-200р.

### **Основная часть**

- 1.Специальные беговые упражнения( 7-10 минут)
  - Семенящий бег-2мин.
  - Бег с захлестыванием голени.
  - Бег с высоким подниманием бедра.
  - Бег с ускорением
  - Нашагивание на возвышенность-2\*30
  - Отжимание от стены на пальцах-2\*50
  - Упор лёжа, переходы с ладоней на пальцы-3\*20
- 2.Прыжки ноги к груди 2 подхода по 20 раз
  - а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди 2\*10
  - б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь 2\*10
  - в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди 2\*10
  - г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь. 2\*10
3. Закрепление имитационного нападающего удара.-5\*10
4. Повторение имитации технике одиночного блокирования на месте, в прыжке, с мячом.5\*10

### **Заключительная часть**

1. Заминочный бег.
- 2 Дыхательные упражнения для восстановления организма:
  - и п.-о.с. руки вдоль туловищаНа счет 1-2 - через стороны руки вверх - глубокий вдох-выдох.

Выучить основные правила в волейболе.