

01.05.2020г

## План-конспект учебно-тренировочного занятия для группы НП

### **Вводно-подготовительная часть**

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -350раз (чередование, левой, правой, ноги вместе)

### **Основная часть**

- 1.Специальные беговые упражнения
  - семенящий бег
  - бег с захлестыванием голени
  - челночный бег ( по возможности 5\*6) 2 подхода с отдыхом 1 мин
2. Прыжки на возвышенность 2 подхода по 20 раз (колени к груди)
3. Прыжки вверх, каждый 10 максимально вверх (руки вверх)-100 раз
- 4.Отжимание от стены на пальцах 2\*40 (стойка на носках)
- 5.Упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 2\*15 раз
6. Упор сидя на коленях, прыжком встать 2\*10 раз

Группа упражнений с волейбольным мячом:

- упор лёжа, вращение мяча вокруг ног-«Восьмёрка» 30 раз
- упор сидя на полу, мяч держать ногами, подъём ног до прямого угла-2\*10 раз
- упор лёжа, руки вверх, мяч в руках- упражнение «Складка»-2\*10 раз
- упор лёжа, руки к груди, мяч в руках, упражнение-«эквилибрист» (подброс мяча и ловля мяча стопами ног) -10 раз
- стоя мяч в правой руке, упражнение «Жонглёр»(подброс мяча правой, ловля левой)-10 раз на каждую руку
- прыжки через мяч каждым боком по 20 раз
- темповые прыжки по прямой через мяч 40 раз или 2\*20 раз
- планка на мяче не менее 1 минуты

### **Заключительная часть**

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения
- 3.Упор в стену кистями, стоять на носочках 1 минута+ растяжка
4. Повторение изученной теории