

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 захлёстыванием 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
7. Упражнения для и совершенствования техники нижнего и верхнего приёма

-приём мяча сверху с выполнением поворотов (в левую и правую сторону)-15 раз в каждую

-сидя у стены (ноги неподвижны)-верхний +нижний приём (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-чередование верхнего и нижнего приёма в средние стойки (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-чередование верхнего и нижнего приёма в нижние стойки (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-стоя у стены удар мяча в пол, после отскока нижний приём над собой+верхний приём в стену (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-стоя у стены левым боком нижний приём над собой+ верхний приём в стену (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-приём мяча над собой с чередованием верхний+нижний приём (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

**Заключительная часть**

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