

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 обучения и совершенствования прыжка для нападающего удара
  - прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; -2\*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
  - то же после перемещений и остановки; - 2\*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
  - то же с поворотом на 90, 180, 360; -2\*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
  - прыжок вверх толчком двумя ногами с разбегу в один, два, три шага. (На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.)-2\*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
  - сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага отводят назад руки). - 2\*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
  - то же, но выполнить быстро. 2\*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
  - то же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком. -2\*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
  - то же, но выполнить с двух, трех шагов. -2\*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)
  - то же, но с доставанием предмета на высоте. -2\*15 раз (отдых не более 30 сек, после подхода)

**Заключительная часть**

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