

22.05.2020г.

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
- 7.Индивидуальные упражнения с волейбольным мячом (на повторение материала)
  1. Передача мяча на месте, не менее 30 раз
  2. Передача мяча во время перемещения, не менее 25-30 раз
  3. Передача мяча над собой, после отскока от пола, не менее 30 раз
  4. В движении: передача мяча над собой.
  5. Передача мяча над собой, с одновременным перемещением по периметру прямоугольника (как волейбольная площадка)
  6. Разложив на полу предметы, выполнять чередование приёмов в движении, не касаясь предметов и не уронив мяч, не менее 25 раз.
  7. Передача мяча над собой, перешагивая через гимнастические скамейки, не менее 30 раз.
  - 8.Перемещаясь вдоль сетки (верёвки, забора) и выполняя передачу мяча над собой, игрок после каждой передачи поворачивает голову влево, назад, вправо, отводя взгляд от мяча, не менее 30 раз.
  11. Передача мяча, стараясь попасть в любую цель на высоте 3-4 метров, не менее 20 раз.
  12. Передача мяча над собой в прыжке, не менее 30 раз.

**Заключительная часть**

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