

24.04.2020 г.

## 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

### *Повторение верхнего приёма*

7. Верхний приём над собой 4\*30раз (без падений)
8. Дриблинг мяча каждым пальцем ладони парно 50 раз
9. Дриблинг мяча в стену стоя на носках 200 раз
10. Упражнение «лодочка» с набиванием мяча в стену 2\*20 раз
11. Упор сидя лицом к стене верхний прием в стену 50 раз
12. То же самое, правым боком 50 раз
13. Верхний приём с попаданием в цель 20 раз

### **Заключительная часть**

- 1.Бег на месте 3 минуты ( медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения
- 3.Упор в стену кистями, стоять на носочках 1 минута
- 4.Изучение Главы 4 пункт 13 в книге «Официальные волейбольные правила 2017-2020»