

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)
 - Передача мяча в стену, постепенно переходя в положение полного приседа, а затем – обратно, не менее 30 раз.
 - Передачи над собой, сесть, передачи сидя, встать, передачи над собой и т. д, не менее 30 раз.
 - Передача мяча в стену, с одновременным перемещением приставным шагом то влево, то вправо, не менее 30 раз.
 - На месте: передача мяча в стену после отскока от пола, не менее 30 раз.
 - Низкие передачи мяча в стену на уровне груди, не менее 30 раз.
 - Передачи мяча в стену, с одновременным изменением траектории и скорости полета мяча.
 - Передачи в стену в прыжке, не менее 30 раз.
 - Передачи мяча в стену; после каждой передачи - разворот на 360 градусов, то в одну, то в другую сторону, не менее 30 раз.
 - Передачи мяча на точность, с попаданием в нарисованную на стене цель, то приближаясь к стене, то удаляясь от нее, не менее 30 раз.
 - То же, но после разворота на 360 градусов, то в одну, то в другую сторону, не менее 30 раз.
 - Передачи в стену, в углу. Передача мяча в стену, затем передача над собой, затем поворот и передача в другую стену, затем передача над собой и т. д, не менее 30 раз.
 - Передача в стену, в углу, поочередно, то в одну, то в другую стену, не менее 30 раз.
 - На стене нарисован следующий прямоугольник: , не менее 30 раз.

1	5	3
4	2	6

Задача: выполняя передачи мяча последовательно попадать в квадраты 1, 2, 3, 4, 5, 6. Номера квадратов могут меняться произвольно.

Заключительная часть

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