

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 верхней передачи
 - выполнение последовательных одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, не допускать значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания. (Количество передач 15-20.)-2 подхода(отдых между подходами 1 минута)
 - выполнение одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой. (Количество передач 15-20.)-2 подхода(отдых между подходами 1 минута)
 - Во время ходьбы игрок выполнение передачи вверх–вперед над собой. (Количество передач 15-20.)-2 подхода(отдых между подходами 1 минута)
 - Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой. (Количество передач 15-20.)-2 подхода(отдых между подходами 1 минута)
 - То же, передачу выполняет в стену. (Количество передач 15-20.)-2 подхода(отдых между подходами 1 минута)
 - Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра. (Количество передач 15-20.)-2 подхода(отдых между подходами 1 минута)
 - То же, при этом меняется поочередно высота передачи. (Количество передач 15-20.)-2 подхода(отдых между подходами 1 минута)
 - выполнение двух передач: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки. (Количество передач 15-20.)-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