**План конспект учебно-тренировочного занятия.**

**06.05.2020 г.**

**Спортивно-оздоровительная группа, волейбол.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ходьба:**На носках;На пятках;Приставными шагами;В полном приседе;Прыжки вверх на шаг | 5 мин. | Руки вверх;Руки за голову;Руки на пояс;Руки за голову;Стараемся выпрыгнуть выше |
| Наклон головы вперёд, назад, влево, вправо;Круговые движения рук на 1-4 в перёд, на 5-8 назад;Наклоны к правой ноге, вперёд, к левой ноге;Выпады вперёд на 1-4 к правой ноге, 5-8 к левой ноге;Прыжки 1-4 на правой, 5-8 левой ноге; | 6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз | Руки на поясРуки прямыеКолени не сгибаемРуки на колениРуки на поясе |
| Отжимание от стенки на пальцах 3 подхода | По 60 раз | Спина прямая |
| Прыжки на скакалке | 180 раз | Спина прямая |
| Стретчинг  | 10 мин | Тянемся не спешим  |

**Набока А.Н**