**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 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз | Руки на пояс  Руки прямые  Колени не сгибаем  Руки на колени  Руки 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**