**План-конспект учебно-тренировочных занятий**

 **с группами Б-1, Б-2, Б-3, СО**

**Тренер-преподаватель**

**Пинясова Василиса Анатольевна**

**Рыбникова Ярослава Анатольенва**

**Цель занятий:**

**-**сохранение физической и функциональной подготовленности обучающихся

**Задачи тренировки:**

1. Развитие скоростных способностей: частоты движения и быстроты реакции.
2. Воспитывать дисциплинированность, чувство  ответственности и осознанности.

Место проведения: закрытое помещение, площадка на расстоянии не более 100 метров от места проживания

Время: 30’

Инвентарь и оборудование: ракетка, 2 мяча

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ч/У | Частные задачи | Содержание | Доз-ка | ОМУ |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ | 1. Подготовка мышц верхних и нижних конечностей к дальнейшей работе.
 |  І. ОРУ без предметов И.п.- о.с.1-2 наклон головы вправо3-4 наклон головы назадИ.п.- о.с. 1- наклон головы вправо2- наклон головы влево3-наклон головы назад4-наклон головы вперед5-8 тоже самоеИ.п.-и.с. руки за голову1- наклон туловища вправо2 наклон туловища влево3- наклон вперед4- И.ПИ.п.- о.с.руки к плечам1-4 круговые движения рук вперед5-8 назад И.п.- о.с. руки на поясе.1-2- круговые движения тазом вправо3-4- то же в другую сторонуИ.п. руки на коленях1-4 круговые движения колен вправо5-8 влево И.п.- выпад на правой, левая в сторону на пятку, руки на пояс.1-2 перекат на левую3-4 то же вправоII. Беговые упражнения: Шаг на месте Бег на месте Бег с высоким подниманием бедра Бег с за хлёстом голени назад | 10 '1 '1 '1 '1 '1 '1 '1 '1 '1'1' | Спина выпрямлена, взгляд направлен вперед, ноги на ширине плечпри выполнение упражнений следить за осанкойупражнение выполнять плавноноги не сгибать в коленяхспина выпрямленаследить за осанкой, руки в локтях не сгибатьтуловище на месте, работает только тазбольшая амплитуда движенияспина прямая, упражнения выполнять без резких движений. |
| ОСНОВНАЯ | 1.Развитие скоростных способностей:Частота движения2.Развитие скоростных способностей:Скорость реакции 3. Развития внимания и концентрации. | 1. Приставной шаг вокруг ракетки2. Бег с мелким перебиранием ног вдоль ракетки вперед лицом и вернуться назад спиной вперед3. Заступы лицом правой и левой ногой4. Заступы боком правой и левой ногой.5. Частота с перепрыгиванием ракетки боком.6. Прыжки на двух ногах, через ракетку.7. Прыжки на правой и левой ноге через ракетку.8. Перепрыгивание с ноги на ногу через ракетку .1. Подброс мяча правой рукой вверх2. Подброс мяча левой рукой вверх3. Подброс мяча двумя руками одновременно4. Подброс мяча двумя руками одновременно с разводом рук в стороны.5. Подброс мяча вверх и резкая ловля правой и левой рукой сверху мяча.6. Подброс мяча вверх и резкая ловля мяча ладошкой вниз правой и левой рукой одновременно7. Одновременно подбросить мячи вверх и поймать, скрестив руки8. Одновременно подбросить мячи вниз, скрестив руки и поймать быстро разъединив ихС помощью родителей:1. Поймать мяч отпущенный правой рукой2. Левой рукой3. Поймать мяч отпущенный то правой, то левой рукой попеременно4. Поймать мяч отпущенный в вариативном порядке | 8 '1'1'1'1'1'1'1'1'8'4' |  Ракетка лежит на полу перед спортсменом. Все упражнения выполняются в полу приседе на носках.Мелкие,быстрые перебирания ног Руки согнуты.Руки помогают во время прыжкаСтопа мягкая, амортизируетНогу не тянем, резкий толчок и прыжок, руки работают Ноги немного согнуты в коленяхВзгляд направлен на мячПодброс выполняется рукой направленной ладошкой вверх, поймать нужно мяч как можно быстрее поменяв положение руки на ладошкой вниз. Один из родителей на протянутых руках держит 2 мяча. Обучающийся готовится перебирая ногами, руки немного вытянуты перед собойМяч нужно поймать как можно быстрее |
| ЗАКЛЮЧИТ. |  Восстановление после проделанной работы | Заминка: бег на месте в медленном темпе. | 1'  | Спина прямая, взгляд направлен вперед, руки согнуты в локтях, носками ног отталкиваемся вверх |