**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 |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | 1. Подготовка мышц верхних и нижних конечностей к дальнейшей работе. | І.  ОРУ без предметов  И.п.- о.с.  1-2 наклон головы вправо  3-4 наклон головы назад  И.п.- о.с.  1- наклон головы вправо  2- наклон головы влево  3-наклон головы назад  4-наклон головы вперед  5-8 тоже самое  И.п.-и.с. руки за голову  1- наклон туловища вправо  2 наклон туловища влево  3- наклон вперед  4- И.П  И.п.- о.с.руки к плечам  1-4 круговые движения рук вперед  5-8 назад  И.п.- о.с. руки на поясе.  1-2- круговые движения тазом вправо  3-4- то же в другую сторону  И.п. руки на коленях  1-4 круговые движения колен вправо  5-8 влево  И.п.- выпад на правой, левая в сторону на пятку, руки на пояс.  1-2 перекат на левую  3-4 то же вправо  II. 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 плеч  при выполнение упражнений следить за осанкой  упражнение выполнять плавно  ноги не сгибать в коленях  спина выпрямлена  следить за осанкой, руки в локтях не сгибать  туловище на месте, работает только таз  большая амплитуда движения  спина прямая, упражнения выполнять без резких движений. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я | 1.Развитие скоростных способностей:  Частота движения  2.Развитие скоростных способностей:  Скорость реакции  3. Развития внимания и концентрации. | 1. Приставной шаг вокруг ракетки  2. Бег с мелким перебиранием ног вдоль ракетки вперед лицом и вернуться назад спиной вперед  3. Заступы лицом правой и левой ногой  4. 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 вверх  2. Подброс мяча левой рукой вверх  3. Подброс мяча двумя руками одновременно  4. 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 одновременно  7. Одновременно подбросить мячи вверх и поймать, скрестив руки  8. Одновременно подбросить мячи вниз, скрестив руки и поймать быстро разъединив их  С помощью родителей:  1. Поймать мяч отпущенный правой рукой  2. Левой рукой  3. Поймать мяч отпущенный то правой, то левой рукой попеременно  4. 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 прыжка  Стопа мягкая, амортизирует  Ногу не тянем, резкий толчок и прыжок, руки работают  Ноги немного согнуты в коленях  Взгляд направлен на мяч  Подброс 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 собой  Мяч нужно поймать как можно быстрее |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т. | 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 |