**Этап начальной подготовки**

**Понедельник**

**Конспект 1 (для занятий в домашних условиях)**

I Разминка 10 мин

ОРУ

* Прыжки на скакалки, бег на месте.
* Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

ОФП

Комплекс упражнений

- отжимания

-пресс (складной нож)

-пресс (спина)

-приседания

-пистолеты (левая ,правая нога )

-выпрыгивания

3 серии по 15 повторений

Прыжки через препятствие

-на двух ногах

-на левой ноге

-на правой ноге

3 серии по 20 повторений

СФП

Работа теннисным мячом с ловушкой

-бросаем мяч об стену на ловушку

3 серии по 100 раз поймать(не бросить!!!),пауза 2 мин между сериями

Жонглирование 2 мячами левой(правой) рукой

III Заключительная часть 20 мин

Стретчинг

* Шпагаты продольный поперечный
* И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

* И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге к мату на левой ноге

4 И.п

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

* общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха
* сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Семенов Сергей Владимирович

**Этап начальной подготовки**

**Вторник**

**Конспект №2 (для занятий в домашних условиях)**

I Разминка 20 мин

ОРУ

* Бег на месте.
* Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

ОФП

Прыжки на скакалке

- на двух ногах

-на левой ноге

-на правой ноге

-попеременно

-на двух ногах (крутим скакалку назад)

3 серии по 100 прыжков . пауза 2 минуты между повторениями.

СФП

Работа с теннисным мячом с использованием блина :

-набиваем мяч блином не опуская его на землю

-набиваем мяч блином используя пол (блин направлен вверх)

-набиваем мяч блином об стену

3 серии по 100 раз каждое упражнение, пауза 1 мин между повторениями и 3 мин между заданиями

Жонглирование 2 мячами левой (правой) рукой

III Заключительная часть 20 мин

Стретчинг

* Шпагаты продольный поперечный
* И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

* И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге к мату на левой ноге

4 И.п

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

* общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха
* сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Семенов Сергей Владимирович

**Этап начальной подготовки**

**Четверг**

**Конспект №3 (для занятий в домашних условиях)**

I Разминка 20 мин

ОРУ

* Бег на месте, степ.
* Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

ОФП

Работа на пресс в статике

-уголок

-планка

-парашутист

-левым боком стоя на локте

-правым боком стоя на локте

3 серии по 1 мин каждое упражнение пауза 1 мин между повторениями

СФП

Работа с теннисными мячами

-ведение мяча без движения ,набивая об пол левой(правой) руками

-ведение мяча без движения,набивая об пол меняя руки поочередно

-ведения мяча в движении (вперед назад влево вправо) левой правой руками поочередно

-работа с мячом набивая на воздухе ладонью левой(правой) поочередно

-ведение мяча с разворотом на 180,360 градусов левой (правой) рукой поочередно

-работа с мячом об стенку со мной мяча на левую(правую) руки

-жонглирование двумя мячами левой(правой) рукой

5 мин на каждую руку в каждом упражнении пауза 1 минута между упражнениями

III Заключительная часть 20 мин

Стретчинг

* Шпагаты продольный поперечный
* И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

* И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге к мату на левой ноге

4 И.п

И.П. – исходное положение

Тренер – Семенов Сергей Владимирович