

План тренировочных занятий по волейболу группа СОГ

Тренер-преподаватель: Сидоров Иван Сергеевич

понедельник 1.11.2021

Разминка

1. Ходьба на месте
2. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
3. Круговые движения туловищем (10-12 раз).

ОРУ на месте

1. И.П. основная стойка

Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).

2. И.П. стойка, ноги врозь, руки на поясе.

- 1,2,3 – наклоны вперед,
- 4 – И.П
- 5,6,7-наклоны назад,
- 8 – И.П.

3. И.П. стойка, ноги врозь

- 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак,
- 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох),
- 3 – руки к плечам,
- 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз

4. И.П. основная стойка

Поочередные выпады вперед, руки в стороны. (8-10 раз)

5. И.П. выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая

- 1-3- пружинистые покачивания,
- 4 – смена положения ног прыжком.

6. И.П. основная стойка

- 1 - присесть, руки на колени, выдох;
- 2 - исходное положение;
- 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох;
- 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

7. И.П. основная стойка

- 1 - присесть, руки на колени, выдох;
- 2 - исходное положение;
- 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох;
- 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

8. И.П. основная стойка

Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

Основная часть

1. Упражнения с мячом
2. Упражнения на развитие силовой выносливости.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

- 1 – руки через стороны вверх – вдох.
- 2 – руки через стороны вниз – выдох.

План тренировочных занятий СОГ

Среда 3.11.2021

Разминка

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: сгибая ноги вперед, сгибая ноги назад
3. Прыжки на двух ногах вместе, врозь с хлопком рук над головой;

ОРУ на месте

1. И.П. правая рука вверх, левая вниз.

- 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения,
- 3,4 – то же левая вверх.

2. И.П. стойка, ноги врозь, руки на поясе.

- 1,2,3 – наклоны вперед,
- 4 – И.П
- 5,6,7- наклоны назад,
- 8 – И.П

3. И.П. стойка, ноги врозь

- 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак,
- 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох),
- 3 – руки к плечам,
- 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз

4. И.П. ноги врозь, руки в стороны

- 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох;
- 2 - исходное положение, вдох;
- 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох;
- 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

5. И.П. лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять

- 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»);
- 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

6. И.П. стойка. руки согнуты в локтях

- Прыжок на 90 градусов вправо
Прыжок на 90 градусов влево
Прыжок на 90 градусов влево
Прыжок на 90 градусов вправо

7. И.П. основная стойка

- 1 - присесть, руки на колени, выдох;
- 2 - исходное положение;
- 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох;
- 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

8. И.П. стойка руки на пояс

- Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

Основная часть

1. Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола
2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Стоя, одна нога на скамейке (пне, бревне), смена ног прыжком вверх.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

- 1 – руки через стороны вверх – вдох.
- 2 – руки через стороны вниз – выдох

План тренировочных занятий СОГ

Пятница 5.11.2021

Разминка

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: сгибая ноги вперед, сгибая ноги назад
3. Прыжки с высоким подниманием колена;

ОРУ на месте

1. И.П.-основная стойка, руки на пояс, вращение головы (8-10 раз)

1-2 в правую сторону,

3-4 в левую сторону.

2. И.П. –основная стойка руки перед грудью (8-10 раз)

1-2 Рывки руками перед грудью

3-4 поворот туловища рывки и отведение рук в сторону

3. И.П.- основная стойка, правая рука вверху, левая в низу (8-10 раз)

1-2 Рывки руками

3-4 Рывки руками со сменой положения рук

4. И.П. – основная стойка руки на пояс (8-10 раз)

1-2 Наклон туловища вправо

3-4 Наклон туловища влево

5. И.П.- основная стойка ноги врозь, руки в стороны (8-10 раз)

1-2 Наклон вперед левой рукой коснуться правой ноги

3-4 Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги

6. И.П.- основная стойка (8-10 раз)

1- прогиб назад руки вверх

2- наклон в низ руки вперед

3- присест руки вперед

4- И.П.

7.И.П.- основная стойка (8-10 раз)

1. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой

2.И.П.

3. Прыжок вверх ноги врозь с хлопком над головой

4. И.П.

Основная часть

1. Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола
2. Упражнения на развитие силовой выносливости.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

1 – руки через стороны вверх – вдох.

2 – руки через стороны вниз – выдох.

План тренировочных занятий СОГ
Понедельник 08.11.2021

Разминка

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: сгибая ноги вперёд, сгибая ноги назад
3. Прыжки на двух ногах вместе, врозь с хлопком рук над головой;

ОРУ на месте

1. И.П. ноги вместе, руки на поясе

1-4 - наклон головы вперёд

5-8 - наклон головы назад.

2. И.П. ноги на ширине плеч

1-4 - руки перед грудью

5-8 - руки в стороны

3. И.П. ноги вместе, руки на поясе

1 Наклон в право

2 И.П.

3 Наклон влево

4 И.П.

5 Наклон туловища

6 И.П.

7 Наклон туловища назад

8 И.П.

4. И.П. ноги врозь, руки вдоль туловища

1 выпад в право

2-3 Пружинистые приседания

4 И.П.

5 Выпад влево

7-8 Пружинистые приседания

8 И.П.

5. И.П. стойка руки на поясе

1 Упор присев

2 Упор лёжа

3 Упор присев

4 И.П.

6. И.П. стойка. руки согнуты в локтях

Прыжок на 90 градусов вправо

Прыжок на 90 градусов влево

Прыжок на 90 градусов влево

Прыжок на 90 градусов вправо

7. И.П. основная стойка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).

8. И.П. основная стойка, руки на поясе

1-3 Прыжки вверх согнув ноги в коленном и тазобедренном суставах.

4 И.П.

Основная часть

1. Упражнения с мячом

2. Упражнения на развитие силовой выносливости.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

1 – руки через стороны вверх – вдох.

2 – руки через стороны вниз – выдох.

План тренировочных занятий СОГ

среда 10.11.2021

Разминка

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: сгибая ноги вперёд, сгибая ноги назад
3. Прыжки на двух ногах вместе, врозь с хлопком рук над головой;

ОРУ на месте

1. И.П. основная стойка

- 1- руки в стороны,
- 2- руки вверх,
- 3- руки в стороны,
- 4 – Исходное положение.

2. И.П. стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью

- 1- выпрямить руки вперед,
- 2- Исходное положение
- 3 – выпрямить руки вверх,
- 4 – Исходное положение.

3. И.П. стойка, ноги вместе, руки к плечам.

- 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону,
- 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

4. И.П. стойка, ноги врозь, руки в стороны.

- 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.
- 2- Исходное положение
- 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.
- 4 – Исходное положение

5. И.П. присед на правой ноге, левая в сторону прямая

- 1-3- наклон в сторону к левой ноге,
- 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
- 5 – 7 – наклон в сторону к правой ноге,
- 8 - перенос центра тяжести на правую ногу.

6. И.П. основная стойка

- 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук;
- 2 - выпрямиться, руки вверх;
- 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться;
- 4 - исходное положение 4 раза.

7. И.П. основная стойка

- 1 - присесть, руки на колени, выдох;
- 2 - исходное положение;
- 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох;
- 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

8. И.П. стойка руки на пояс

Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

Основная часть

1. Упражнения с мячом
2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Стоя, одна нога на скамейке (пне, бревне), смена ног прыжком вверх.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

- 1 – руки через стороны вверх – вдох.
- 2 – руки через стороны вниз – выдох.

План тренировочных занятий СОГ
пятница 12.11.2021

Разминка

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: сгибая ноги вперёд, сгибая ноги назад
3. Прыжки на двух ногах вместе, врозь с хлопком рук над головой;
ОРУ на месте

1. И.П. руки перед грудью

- 1-2. отведение рук назад
- 3-4. отведение рук с поворотом туловища влево
- 5-8. тоже вправо

2. И.П. правую руку вверх

- 1-2. отведение рук назад
- 3-4. тоже с левой рукой

3. И.П. руки на плечи

- 1-10. круговое движение в плечевом суставе вперед
- 1-10 тоже назад

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

- 1-2. наклон туловища влево
- 3-4 тоже вправо

5. И.П. широкую стойку ноги врозь пальцы в замок кисти наружу.

- 1-2. наклон к левой ноге
- 3-4. наклон к середине
- 5-6. наклон к правой ноге
- 7-8. прогибание назад

6. И.П. ноги вместе

- 1-3. круговое движение в коленном суставе влево
4. круговое движение с приседанием

7. И.П. левая нога вперед, руки на пояс

- 1-4. выпады на левой ноге
- 5-8. с разворотом на правой ноге

Основная часть

1. Упражнения с мячом
2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Стоя, одна нога на скамейке (пне, бревне), смена ног прыжком вверх.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

- 1 – руки через стороны вверх – вдох.
- 2 – руки через стороны вниз – выдох.