

План тренировочных занятий по волейболу группа СОГ  
Тренер-преподаватель: Сидоров Иван Сергеевич  
Понедельник 25.10.2021

**Разминка**

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: сгибая ноги вперёд, 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 по волейболу группа СОГ  
среда 27.10.2021

**Разминка**

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: с захлестывание голени назад

***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

8. И.П. стойка руки на пояс

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

**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 по волейболу группа СОГ

пятница 29.10.2021

### Разминка

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: высоким подниманием бедра
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 вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.
- 2- Исходное положение
- 3- наклон вперед 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. Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола
2. Выпрыгивание вверх из положения упор присед.
3. Прыжки через скамейку, бревно.

### Заключительная часть

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

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