

03.11.2021

План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу для группы НП  
2 года

Тренер-преподаватель: Невидимова Е.Е.

**Вводно-подготовительная часть**

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -250раз

Основная часть

- 1.Упражнение «стульчик»-не менее 40 сек- 3 подхода (отдых 1 минута)
- 2.Приседание с выпрыгиванием -3\*20 раз
- 3.Упражнение «разножка»-2\*25 раз на каждую ногу
- 4.Выпады в стороны руки за голову-2\*20 аз на каждую ногу
5. Теория –«Изучение средней и высокой стойки»
- 6.Упражнения для совершенствование средней и высокой стойки (при выполнении стойки-смотреть только вперед)
  - принятие средней стойки из положения стоя-10 раз и в процессе движения (ходьба, бег, беговые упражнения)
  - перемещение в средние стойки во все стороны-около 2 минут
  - перемещения в средние стойки во время челночного бега с касанием линий. -около 2 минут
  - перемещение приставными шагами в средние стойки левым и правым боком – 2 минуты
  - перемещение приставными шагами в средней стойки по квадрату с поворотами 180\*(перед сменой стороны)
  - перемещение в высокой стойки по прямой+ прыжок руки вверх (вернуться обратно в стойку)-2 минуты
  - перемещение в высокой стойки 2 шага, на 3 шаг принять среднюю стойку на 10 секунд-работать 2-3 минуты

**Заключительная часть**

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения+ растяжка