

05.11.2021

План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу для группы НП 3 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 -350раз (чередование, левой, правой, ноги вместе)

Основная часть

- 1.Специальные беговые упражнения

-семенящий бег

-бег с захлестыванием голени

-челночный бег (по возможности 5*6) 2 подхода с отдыхом 1 мин

2. Прыжки на возвышенность 2 подхода по 20 раз (колени к груди)

3. Прыжки вверх, каждый 10 максимально вверх (руки вверх)-100 раз

- 4.Отжимание от стены на пальцах 2*40 (стойка на носках)

- 5.Упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 2*15 раз

6. Упор сидя на коленях, прыжком встать 2*10 раз

- 7.Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

- Игра со стеной (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к стене. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.) (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-Расстояние 5-6 метров. Игрок с мячом стоит спиной к стене, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет в стену.(15-20 передач)-2 подхода(отдых между подходами 1 минута)

-Игрок стоят лицом к стене на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас в стену, а сам возвращается на исходную позицию. (Количество передач 15-20.)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-Расстояние между игрокам и стеной 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке выполняет передачу в стену.(15-20 передач))-2 подхода(отдых между подходами 1 минута)

- верхний приём над собой 2*30 раз

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)

- 2.Дыхательные упражнения +растяжка

- 3.Упор в стену кистями, стоять на носочках 1 минуту