

10.11.2021

План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу для группы НП
3 года обучения.

Тренер-преподаватель- Невидимова Екатерина Евгеньевна

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 3 подхода по 20 раз (колени к груди)
3. Прыжки вверх, каждый 10 максимально вверх (руки вверх)-200 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 и совершенствования техники нижнего и верхнего приёма

-приём мяча сверху с выполнением поворотов (в левую и правую сторону)-15 раз в каждую

-сидя у стены (ноги неподвижны)-верхний +нижний приём (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-чередование верхнего и нижнего приёма в средние стойки (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-чередование верхнего и нижнего приёма в нижние стойки (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-стоя у стены удар мяча в пол, после отскока нижний приём над собой + верхний приём в стену (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-стоя у стены левым боком нижний приём над собой+ верхний приём в стену (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

-приём мяча над собой с чередованием верхний + нижний приём (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения +растяжка
- 3.Упор в стену кистями, стоять на носочках 1 минута