

08.11.2021

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

- 2.Специальные упражнения;
3. Прыжки на возвышенность 2 подхода по 20 раз (колени к груди)
4. Прыжки вверх, каждый 10 максимально вверх (руки вверх)-200 раз
- 5.Отжимание от стены на пальцах 2*40 (стойка на носках)
- 6.Упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 2*15 раз
7. Упор сидя на коленях, прыжком встать 2*10 раз
- 8.Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи
 - У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног. (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)
 - **У стены:** отбивание мяча снизу-первая передача над собой, вторая в стену встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног. (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)
 - Бросить мяч вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.
 - Прием мяча снизу в движении по квадрату, мяч не ниже 1,5–2 м. (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)
 - нижний приём в средние стойки в стену (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)
 - нижний приём в нижние стойки в стену (15-20 передач)-2 подхода (отдых между подходами 1 минута)
 - нижний приём на выпад в стороны в стену (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