

15.04.2020г.

План-конспект учебно-тренировочного занятия для группы НП

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

Повторение нижнего приёма

- 7.Броски мяча снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (по ложение приема снизу). 2*25 раз
8. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног. 2*30 раз
9. То же самое, но расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. 2*25-30 раз
10. Передачи над собой снизу многократно (жонглирование). 2*20 раз
11. Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока. 20 раз
12. Нижний приём правым боком у стены 2*30 раз
13. То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой. (каждой рукой по 15 раз)

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения
- 3.Упор в стену кистями, стоять на носочках 1 минута
- 4.Изучение Главы 4 пункт 9 в книге «Официальные волейбольные правила 2017-2020»

