

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 захлёстыванием голени

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

- 2.Специальные беговые упражнения

-семенящий бег

-бег с захлёстыванием 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 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 стенки: 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

Индивидуальные действия в защите и нападении.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6484937476784781009&text=%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F+%D0%B2+%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B5+%D0%B8+%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8+%D0%B2+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE> .

Обратите особое внимание на работу игрока близко к сетки.

Нападение. Техника.

<https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE>

Комбинации нападающего удара.

https://www.youtube.com/watch?v=T61_PAVWJWA

Развитие силы.

Ознакомьтесь с видео и упражнениями для развития силы ног.

Видео - сила удара в

волейболе https://www.youtube.com/watch?time_continue=69&v=p91YqF9qvio&feature=emb_logo

Прыжковые упражнения

волейболиста https://www.youtube.com/watch?time_continue=187&v=tTSCB5rDWE0&feature=emb_logo

Упражнения для развития силы ног:

1. Прыжки с поворотом на 90, 360 градусов с поднятыми вверх руками
2. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед – назад
3. Запрыгивание на препятствие высотой 50 см толчком голени, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 - 30 прыжков подряд.
4. Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.
5. Прыжки с гириями, гантелями
6. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах
7. Прыжки с запрыгивание на тумбу и прыгивание на пол
8. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с
9. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметке на щите. Сериями по 25 -30 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.

Дистанционное обучение. Группа Волейбол.

Задание

18.03.2020

Упражнения для мышц ног

И.п. – стоя, руки впереди ладоням книзу, немного разведены; 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой.

И.п. – основная стойка; 1 – 3 – выпад левой ногой вперед, руки в стороны, три пружинистых покачивания; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же правой ногой.

И.п. – ноги врозь (пошире), руки на поясе; 1 – глубокий присед на левую ногу, правую – в сторону на носок, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены вниз; 1 – присесть, руки на пояс; 2 – и.п. Пятки от пола не отрывать. Спину держать прямо.

И.п. – основная стойка; 1 – 2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз; 3 – 4 – и.п. Выполняя приседание, пятки от пола не отрывать.

И.п. – основная стойка; 1 – 2 – присесть на носках, колени развести, руки вверх; 3 – 4 – и.п. Руки поднимать и опускать через стороны. Спину держать прямо.

И.п. – основная стойка; 1 – 2 – присесть на носках, колени врозь, руки вниз (можно коснуться пальцами пола); 3 – 4 – и.п. Приседая, спину держать прямо.

И.п. – стоя, руки на поясе, левая нога впереди правой (стойка в линию); 1 – присесть; 2 – повернуться на носках направо кругом; 3 – повернуться налево кругом; 4 – и.п. При поворотах сохранять вертикальное положение туловища.

И.п. – стойка в линию, левая нога впереди, руки опущены вниз; 1 – подняться на носки, руки в стороны; 2 – присесть на носках; 3 – повернуться направо кругом; 4 – встать, руки вниз (стойка в линию, правая нога впереди). Чередовать повороты направо и налево.

И.п. – основная стойка; 1 – мах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны; 4 – и.п. Спину держать прямо.

И.п. – упор стоя на коленях; 1 – 2 – выпрямить ноги, принять положение «упор согнувшись»; 3 – 4 – и.п. Носки ног с места не сдвигать. Руки не сгибать.

И.п. – упор стоя на коленях; 1 – 2 – выпрямить ноги, принять положение «упор согнувшись»; 3 – 4 – и.п. Носки ног с места не сдвигать. Руки не сгибать.

И.п. – упор присев; 1 – правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой.

И.п. – упор присев; 1 – 2 – поочередно (правую, затем левую) отставить ноги назад, упор лежа; 3 – 4 – поочередно (правую, затем левую) сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

И.п. – упор присев; 1 – упор лежа; 2 – и.п.

И.п. – упор присев на правой ноге, левую назад на носок. На каждый счет прыжками смена положения ног. Руки прямые.

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1 – 2 – круг правой ногой (вперед – в сторону – назад – приставить); 3 – 4 – круг левой ногой.

И.п. – стоя на левой ноге, правую ногу отвести в сторону, руки на поясе.
Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко на носках, стараясь ставить ноги на одно и то же место.

И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе; 1 – прыжок, правую ногу в сторону; 2 – прыжок, ноги вместе; 3 – прыжок, левую ногу в сторону; 4 – прыжок, ноги вместе.
Прыгать мягко на носках.

И.п. – основная стойка. Прыжки на обеих ногах на месте. Прыгать мягко на носках. Спину держать прямо. Ноги в коленях не сгибать. После прыжков перейти на ходьбу.

И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах. Во время прыжков спину и голову держать прямо, ноги – врозь.

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Прыгать мягко на носках, сохраняя прямое положение туловища.

И.п. – стоя, ноги вместе, руки за головой; 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад.

И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 2 – прыжком левую ногу вперед, правую назад.

И.п. – основная стойка. Прыжки на обеих ногах: чередовать три прыжка на месте и один (четвертый) прыжок с поворотом на 180° . Прыгать мягко на носках. Делать два-три поворота в одну сторону, а затем столько же в другую.