

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

Упражнения с волейбольным мячом на совершенствование верхнего приёма

-пресс с помощью мяча, мяч на ногах, взять мяч руки вверх, опустить обратно мяч на ноги 2*20

-упор лёжа вращение мяча вокруг ног восьмёркой 2*20

-упор лёжа, таз поднят, вращение мяча вокруг туловища в каждую сторону по 15 раз (стараясь держаться на лопатках)

-упражнение «лодочка» (мяч в руках) 15 раз

-упор сидя, подброс мяча снизу на верхний приём (мяч зафиксировать) 2*15 раз

-упор стоя на выпаде, подброс мяча (мяч зафиксировать) выполнить верхний приём 2*20 раз на каждую ногу

-упор лёжа, подброс мяча на верхний приём от груди (мяч зафиксировать) выполнить верхний приём 2*15 раз

-верхний приём стоя на одной ноге (набросить мяч, зафиксировать) выполнять 20 раз на каждую ногу

-верхний приём (одновременно выполнять выпады вперёд) 2*20 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 11 в книге «Официальные волейбольные правила 2017-2020»

