

Конспект тренировочного занятия по волейболу для НП – 1 г. , НП- 3г обучения

С 23.09.-5.10.2021

Задачи: совершенствовать технику передачи сверху, приёма снизу, прямого нападающего удара, развивать силовые способности.

Выполнила Магдиева Е.И.

Части занятия	Содержание занятий	Дозировки	Организационно- методические указания
1 П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	ОРУ на месте. Упражнения на силу. 1. Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа. 2. Поднимание туловища из положения лёжа на животе, руки за головой. 3. Поднимание туловища лёжа на спине, руки за головой.	30 мин 2 подхода по 10 раз 2 подхода по 10 раз 2 подхода по 10 раз	Все упражнения выполнить точно по технике. Туловище ровно, кисти рук находятся на уровне плеч. Туловище поднимать как можно выше. Туловище поднимать как можно чаще до поясницы.
О С Н О В Н А Я	Упражнения на технику. 1. ИП- левая нога впереди, левая рука впереди, правая рука поднята, согнута. Имитация прямого нападающего удара (работа руки) 2. ИП- узкая стойка, руки вытянуты вперёд для приёма снизу. Работа ног (ноги сгибаем, держим спину) 3. ИП- стойка волейболиста, руки вверху для выполнения передачи сверху. Имитация верхней передачи.	3 подхода по 30 раз 3 подхода по 30 раз 3 подхода по 30 раз	Локоть держать на уровне уха, замах дальше, мах рукой быстрее, кисть закрыть. Не сутулиться, ноги остаются согнутыми, плечи вперёд, руки напряжённые. Держать руки правильно, поднять плечи
3 А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Стрейчинг	10 минут	Выполнять упражнения с максимальной амплитудой.