**План конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу.**

Группа: Спортивно-оздоровительная группа

Дата проведения: 06.04.2020г.

Тренер-преподаватель: Набока Андрей Николаевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть (разминка)** | | |
| **Ходьба:**  На носках;  На пятках;  Приставными шагами;  С крестным шагом;  Прыжки вверх на шаг | 5 мин. | Руки вверх;  Руки за голову;  Руки на пояс;  Спина прямая;  Стараемся выпрыгнуть выше |
| **Основная часть** | | |
| Круговые движения головы под счёт в правую1-4 и левую 5-8 сторону;  Руки к плечам круговые движения в перёд 1-4, назад 5-8;  Вращение в тазобедренном суставе в право 1-4, влево 5-8;  Выпады на правую 1-4, левую 5-8 ногу;  Прыжки на двух ногах под счет 1-8 | 6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз | Руки на пояс  Руки согнуты в локтях  Руки на пояс  Руки вперёд  Руки на поясе |
| Подъём туловища из положения лёжа | 3 подхода по 10 раз | Руки за голову |
| Прыжки на скакалке | 100 раз | Спина прямая |
| **Заключительная часть** | | |
| Стретчинг | 10 мин | Тянемся не спешим |

Тренер-преподаватель Набока А.Н

**План конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу.**

Группа: Спортивно-оздоровительная группа

Дата проведения: 08.04.2020г.

Тренер-преподаватель: Набока Андрей Николаевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Ходьба:**  На носках;  На пятках;  Приставными шагами;  С крестным шагом;  Прыжки вверх на шаг | 5 мин. | Руки вверх;  Руки за голову;  Руки на пояс;  Спина прямая;  Стараемся выпрыгнуть выше |
| Наклон головы вперёд, назад, влево, вправо;  Круговые движения рук на 1-4 в перёд, на 5-8 назад;  Наклоны к правой ноге, вперёд, к левой ноге;  Выпады вперёд на 1-4 к правой ноге, 5-8 к левой ноге;  Прыжки 1-4 на правой, 5-8 левой ноге; | 6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз | Руки на пояс  Руки прямые  Колени не сгибаем  Руки на колени  Руки на поясе |
| Отжимание от стенки на пальцах  3 подхода | По 30 раз | Спина прямая |
| Приседание 3 подхода | По 20 раз | Руки вперёд |
| Стретчинг | 10 мин | Тянемся не спешим |

Тренер-преподаватель Набока А.Н

**План конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу.**

Группа: Спортивно-оздоровительная группа

Дата проведения: 10.04.2020г.

Тренер-преподаватель: Набока Андрей Николаевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Ходьба:**  На внутренней стороне стопы;  На внешней стороне стопы;  Приставными шагами;  С крестным шагом;  Прыжки вверх на шаг | 5 мин. | Руки на пояс;  Руки в стороны;  Спина прямая;  Стараемся выпрыгнуть выше |
| Круговые вращения в локтевом суставе на 1-4 вперёд, 5-8 назад;  Круговые вращения в кистевом суставе на 1-4 вперёд, 5-8 назад;  Наклоны в перёд на 1-4;  Махи ногами на 1-2 мах правой ногой к левой руке на 3-4 левой ногой к правой руке;  Вращение в голеностопном суставе на 1-4 правой ногой во внутрь 5-8 наружу, тоже самое другой ногой; | 6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз | Ноги на ширине плеч  Колени не сгибаем  Руки прямые  Руки на поясе |
| Держим планку 3 подхода | По 30 сек. | Спина прямая |
| Приседание 3 подхода | По 20 раз | Руки вперёд |
| Стретчинг | 10 мин | Тянемся не спешим |

Тренер-преподаватель Набока А.Н