**План-конспект**

**тренировочного занятия по волейболу в домашних условиях (юноши)**

Задача занятия: развития физических качеств волейболиста.

Дата проведения: 8 ноября 2021, 13 ноября 2021г.

Тренер-преподаватель: Кожадей М.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дозировка |
| **Подготовительная часть** |
| 1 | Бег на месте-с высоким подниманием бедра;-с захлёстыванием голени;-с прямыми ногами;-прыжки:ноги вместе-ноги врозь, с хлопком вверху |  5 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек. |
| 2 | Растяжка (стоя, сидя, лежа) | 10-15 мин. |
| **Основная часть** |
| 1 | Выпады вперед и в сторону на каждую ногу  | 3 серии 10 раз 3 серии 40 раз |
| 2 | Выпрыгивания с приседа | 3 серии 10 раз  |
| 3 | Прыжки на левой, правой и на двух ногах | По 100 раз |
| 4 | Отжимания | 3 серии по 20 раз |
| 5 | Поднимание туловища  | 3 серии по 20 раз |
| 6 | Поднимание туловища с поворотом (на косые мышцы живота)  | 3 серии по 20 раз |
| 7 | Ягодичный мостик | 3 серии по 20 раз |
| 8 | Поднимание ног за голову лежа на спине  | 3 серии по 10 раз |
| 9 | Поднимание туловища лежа на животе | 3 серии по 20 раз |
| **Заключительная часть** |
| 1 | Растяжка | 10-15 мин. |

Примечание: отдых между сериями 1-2 минуты, между упражнениями 3-5 минут

**План-конспект**

**тренировочного занятия по волейболу в домашних условиях (юноши)**

Задача занятия: 1. Закрепление техники перемещения в волейболе.

2.Закрепление техники нападающего удара.

3.Закрпеление техники блокирования.

Дата проведения: 10 ноября 2021, 12 ноября 2021г.

Тренер-преподаватель: Кожадей М.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дозировка |
| **Подготовительная часть** |
| 1 | Бег на месте-с высоким подниманием бедра;-с захлёстыванием голени;-с прямыми ногами;-прыжки:ноги вместе-ноги врозь, с хлопком вверху |  5 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек. |
| 2 | Растяжка (стоя, сидя, лежа) | 10-15 мин. |
| **Основная часть** |
| 1 | Перемещения в средней стойке (два приставных шага вправо, два – влево) | 3 серии 20 раз  |
| 2 | Перемещения скрестный шаг – стойка (вправо – влево) | 3 серии 20 раз  |
| 3 | Имитация нападающего удара стоя на месте (левой и правой рукой) | 50 раз |
| 4 | Имитация нападающего удара с разбега | 3 серии по 20 раз |
| 5 | Имитация блокирования на месте (с прыжком) | 3 серии по 20 раз |
| 6 | Имитация блокирования с шагом влево – вправо | 3 серии по 20 раз |
| **Заключительная часть** |
| 1 | Бег на месте | 5 минут |
| 2 | Растяжка | 10-15 мин. |

Примечание: отдых между сериями 1-2 минуты, между упражнениями 3-5 минут.