

Ребята, в связи с переходом на дистанционное обучение занятия спортивных секций (Волейбола) проводятся дистанционно. Сегодня **первое** занятие.

Занятие № 1  
1 тренировка

Дата проведения урока(секции): 09.02.2022 среда

**Тема урока(секции):** Техника безопасности. Индивидуальные действия в защите и нападении. Развитие силы.

Ход занятия:

Техника безопасности. Просмотрите ролик, пройдя по ссылке <https://vimeo.com/249373987>.

Обратите особое внимание на приземление после нападения, а так же на прием мяча летящего между игроками.

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.

Развитие силы.

Ознакомиться с видео и упражнениями для развития силы ног.

Видео - сила удара в волейболе

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2871345646440862387&text=сила+удара+v+волейболе+>

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 40 см толчком голени, не сгибая ног в коленях. Сериями по 20 - 25 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 спрыгивание 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.

Свинарев Сергей Егорович (тренер преподаватель отделение Волейбола.)

Все вопросы можно присылать на мою почту [svinarev.36@yandex.ru](mailto:svinarev.36@yandex.ru)

или позвонить по телефону **89525563307**. Спасибо.

Ребята, в связи с переходом на дистанционное обучение занятия спортивных секций (Волейбола) проводятся дистанционно. Сегодня **второе** занятие.

Занятие № 2  
2 тренировка

Дата проведения урока(секции) : 10.02.2022 четверг

**Тема урока(секции):** Техника безопасности. <https://vimeo.com/249373987>.

Комбинации нападающего удара. Техника нападение. Развитие силы

Ход занятия: Комбинации нападающего удара. Техника нападение. Развитие силы

Посмотрите ролик, пройдя по ссылке

Техника нападение.

[https://yandex.ru/video/preview/?text=нападение%20в%20волейболе%20техника%20выполнения&path=wizard&parent-reqid=1644253134329074-5657935397104251122-sas2-0288-sas-17-balancer-8080-BAL-2146&wiz\\_type=vital&filmId=10943652091316508909](https://yandex.ru/video/preview/?text=нападение%20в%20волейболе%20техника%20выполнения&path=wizard&parent-reqid=1644253134329074-5657935397104251122-sas2-0288-sas-17-balancer-8080-BAL-2146&wiz_type=vital&filmId=10943652091316508909)

Комбинации нападающего удара.

[https://www.youtube.com/watch?v=T61\\_PAVWJWA](https://www.youtube.com/watch?v=T61_PAVWJWA)

Прыжковые упражнения

волейболиста [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=187&v=tTSCB5rDWE0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=187&v=tTSCB5rDWE0&feature=emb_logo)

Развитие силы.

Ознакомьтесь с видео и упражнениями для развития силы ног.

Видео - сила удара в

волейболе <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2871345646440862387&text=сила+удара+в+волейболе+>

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 голеностопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 - 30 прыжков подряд.
4. Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 6 мин.
5. Прыжки с гириями, гантелями
6. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах
7. Прыжки с запрыгивание на тумбу и спрыгивание 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.

Свинарев Сергей Егорович (тренер преподаватель отделение Волейбола.)

Все вопросы можно присылать на мою почту [svinarev.36@yandex.ru](mailto:svinarev.36@yandex.ru)

или позвонить по телефону **89525563307**. Спасибо.