**Конспект дистанционного занятия волейбольной секции**

Тема урока: «Техника безопасности. Индивидуальные действия в защите и нападении. Развитие силы».

Ход занятия:

Техника безопасности. Просмотрите ролик, пройдя по ссылке [https://vimeo.com/249373987](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvimeo.com%2F249373987). 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%](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fvideo%2Fpreview%2F%3FfilmId%3D6484937476784781009%26text%3D%25D0%2598%25D0%25BD%25D0%25B4%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B4%25D1%2583%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B5%2B%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25B9%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B2%25D0%25B8%25D1%258F%2B%25D0%25B2%2B%25D0%25B7%25D0%25B0%25D1%2589%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B5%2B%25D0%25B8%2B%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25BF%25D0%25B0%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B8%2B%25D0%25B2%2B%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B9%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%2B%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25BE)

Обратите особое внимание на работу игрока близко к сетки.

Нападение. Техника.

[https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIbpH5WRzgCE)

Комбинации нападающего удара.

[https://www.youtube.com/watch?v=T61\_PAVWJWA](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DT61_PAVWJWA)

Развитие силы.

Ознакомиться с видео и упражнениями для развития силы ног.

Видео - сила удара в волейболе [https://www.youtube.com/watch?time\_continue=69&v=p91YqF9qvio&feature=emb\_logo](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Ftime_continue%3D69%26v%3Dp91YqF9qvio%26feature%3Demb_logo)

Прыжковые упражнения волейболиста [https://www.youtube.com/watch?time\_continue=187&v=tTSCB5rDWE0&feature=emb\_logo](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Ftime_continue%3D187%26v%3DtTSCB5rDWE0%26feature%3Demb_logo)

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 5 мин.
5. Прыжки с гирями, 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.

Все вопросы можно присылать на мою почту. Спасибо.

**Конспект дистанционного занятия волейбольной секции**

**( 28 и 30 апреля 2020 г. - девочки)**

Тема занятия: Техника безопасности. Перемещения: приставными шагами правым левым боком. Прием мяча:снизу двумя руками.

**Осн. задачи занятия**: Познакомить с правилами личной гигиены школьника. Выполнение ОРУ, упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча Развивать выносливость, координационные, скоростно-силовые способности.

**УУД:** Л. Мотивация к занятиям волейболом. . Самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития. Предм. Знание правил личной гигиены и соблюдение их. Правильно выполнять вышеуказанные упражнения.

Оборудование: компьютер

Ход занятия:

1.Техника безопасности. Просмотрите ролик, пройдя по ссылке Теоретическая подготовка:<https://youtu.be/zzdcnmMlD48>

2. **Блок 1 – Разминка**

1 Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки пряме

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

 Выполнение упражнений согласно видео урокам.

**Блок 2 – Доклад**

 1. Доклад на тему – «Мой Кумир в волейболе». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.