План

индивидуальной работы по волейболу

Тренер: \_\_Едгоров Х.Р.

Этап подготовки: ТГ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 24.06.2024г. | **Комплекс ОРУ**: на все группы мышц, начиная сверху вниз.**ОФП:**1.Бег – 3-5 мин-Бег приставным шагом, правым боком, левым боком;-Спиной вперед.2.Специальные беговые упражнения:- с высоким поднятием бедра- с захлестом голени- в прыжке махи руками вперед, назад; - с крестным шагом; - выпадами вправо, влево; -челночный бег 4х9 2-подхода; -челночный бег спиной вперед 4х9 -2 подхода **СФП:**1. Работа на технику подачи с мячом друг другу.2. Передача мяча двумя руками сверху друг другу с набрасыванием.3. Передача мяча двумя руками снизу друг другу с набрасыванием.4. Блокирование набрасывания партнеру с расстояния 5м.5. Нападающий удар с набрасыванием партнеру.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка**. Просмотр фильма. Путь к медалям | *10 мин.**20 миин.**20 мин.**25 мин.**15 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 2 | 25.06.2024г. | **Комплекс ОРУ:** Разминка на все группы мышц. . **ОФП:** 1.Имитация бега 1 мин.( бег на месте)2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 45 сек4.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.5.упражнение альпинист 45 сек6.Упражнение полуберпи 45 сек.7.Прыжки из упора присяд 45 сек**СФП**1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером.Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандеромСовершенствование приема подачи с резиновым эспандером.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, поочередно.**Теоретическая подготовка**. Просмотр видео. Финал 4-х. Кубок России. | *10 мин.**20 миин.**20 мин.**25 мин.**15 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 3 | 26.06.2024г. | 1.**Разминка ОРУ** для разогрева всей группы мышц. Бег 5мин.**ОФП****СФП.**-Работа с резиновым эспандером в плечевом суставе. Рука на верху, опускаем прямо вниз.Правой рукой 3х12Левой рукой 3х12-Имитация нападающего удара правой рукой 3х15левой рукой 3х15-Пресс 3х12-Вис на перекладине 1мин.В висе держать угол 90\* колени согнуты.30сек.**Техника.**-Имитация приемов мяча снизу, над собой с касанием земли.-Имитация приемов мяча сверху с перемещение вправо, влево.-Имитация нападающего удара.3.Техника-Техника одиночного блока.-Техника блока с перемещением вправо, влево, работа рук, ног.**Теоретическая подготовка.**Повторяем Жесты судей в волейболе.http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | *10 мин.**20 миин.**20 мин.**25 мин.**15 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 4 | 27.06.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.**ОФП:** 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.2. мостик3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15 4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15 5.Скручивание 3х15**СФП:** 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.3.Совершенствование блокирования.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка.**Спортивная гигиена. Спортивное питание. | *10 мин.**20 миин.**20 мин.**25 мин.**15 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 5 | 28.06.2024г. | 1.**Разминка ОРУ** для разогрева всей группы мышц.2.**ОФП**. Бег 7 мин.-Специальные беговые упражнения 1-подход по прямой.-Захлест голени.-В прыжке махи руками вперед-В прыжке махи руками назад.-Наклоны на каждый шаг.-Выпады на каждый шаг.-Прыжки с упора приседа вперед, по прямой.-Прыжки с поворотом на 360\*, через правое, левое плечо, на каждый шаг прямой.4.СФП-.Приемы мяча сверху, снизу, с перемещением вправо, влево приставным шагом.- Прием мяча сверху, снизу, с перемещением с крестным шагом.-Имитация верхней, прямой подачи.Вис на перекладине1 мин.Вис на перекладине согнув ноги в коленях.**Теоретическая подготовка.**Изучаем Жесты судей в волейболе.  | *10 мин.**25 миин.**35 мин.**20 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 6 | 30.06.2024г. | 1. **ОРУ**.Бег по кругу 5-7 мин. Разминка для разогрева на все группы мышц. На гибкость: наклоны, выпады, махи ногами вправо, влево, вперед, назад.**ОФП.**2.Работа с резиноым эспандером в плечевом суставе. Рука на верху, опускаем прямо вниз.Правой рукой 3х10Левой рукой 3х10-Растягиваем перед собой двумя руками в стороны 3х10-Растягиваем над собой двумя руками в стороны 3х10**СФП**1.Техника нападающего удара:-Имитация с одного шага, -махом вперед, прыжок вверх-2 под прямой2.Техника блокирования на шаг вперед, прыжок вверх.3.Перемещение вправо, влево, вперед, назад на быстроту.Вис на перекладине 1 мин.Вис согнув ноги в коленном суставе 30 сек.**Теоретическая подготовка**. Пляжный волейбол. Краткие правила пляжного волейбола.  | *10 мин.**25 миин.**35 мин.**20 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 7 | 01.07.2024г. | **ОРУ**. Разминка для всех групп мышц.ОФП. 1.Бег 7-8 мин на выносливость2.Ускорение по прямой, туда и обратно 3 подхода с интервалом 30 сек. отдыха.3.Пресс 3-124. Поднимание туловища с упора лежа 3х12.**СФП**.1.Передачи мяча снизу после собственного набрасывания над собой, с поворотом 180 градусов.2.Передача мяча снизу после собственного набрасывания с перемещением вправо, влево.3. Имитация приема мяча сверху. Снизу с перемещением правым, левым боком, вперед, назад.В упоре лежа на спине упражнение ножницы 3х15В упоре лежа на спине упражнение велосипед 3х15В упоре лежа на спине поднимание прямых ног 3х15Вис на перекладине 1 мин .**Теоретическая подготовка**. Видео правила и уроки по пляжному волейболу. https://yandex.ru/video/search?text=пляжный%20волейбол%20правила&from=tabbar | *10 мин.**25 миин.**35 мин.**20 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 8 | 02.07.2024г. | **ОРУ**. На все группы мышц. Вращение головы, вправо, влево. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Вращение в плечевом суставе, локтевом и кистевом , вращение голеностопного сустава наружу и во внутрь и коленных суставов.**ОФП**.1.Бег по кругу 8-10 мин.-Ускорение, челночный бег 4х10 2 подхода. 2.Прыжки с упора приседа на месте.3. Прыжки вперед 20раз х2.4. Высокое поднимание бедра (правое, левое) на месте 30 сек на быстроту.**СФП.**1.Прием мяча снизу , сверху с набрасыванием партнера ,после перемещения.2.Прием мяча снизу , сверху , после подачи партнера.3.Техника подачи друг другу 3под. х12- Техника подачи с прыжком друг другу 3под.х12.4. Нападающий удар с собственным набрасыванием 10раз х3.Планка 1 мин.Планка на правом боку 30 сек.Планка на левом боку 30 сек.Пресс 3х12Вис на перекладине 1мин.**Теоретическая подготовка**. Волейбол женщины чемпионат мира финал Россия - Бразилия 14.11.2010  | *10 мин.**25 миин.**35 мин.**20 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 9 | 03.07.2024г. | **Комплекс ОРУ** для разогрева всех мышц.**ОФП:**1.Бег 3-5 мин. по кругу. 2. Выпады вперед, назад, вправо, влево.3.Отжимания, сгибание и разгибание рук 3х10раз.**СФП:**1. Совершенствование верхней прямой подачи на технику.2.Совершенствование техники нападающего удара.3.Имитация одиночного блока, на месте.4. Растягивание: упражнение махи ногами вправо, влево, вперед, назад.5.Пресс 3х15раз**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:**Учим. Жесты судей в волейболе.http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | *10 мин.**20 миин.**20 мин.**25 мин.**15 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 10 | 04.07.2024г. | **Комплекс ОРУ** для разогрева всех мышц.**ОФП:**1.Бег 3-5 мин. по кругу. 2.Беговые упражнения:-бег с высоким подниманием бедра- бег с захлестом голени-бег приставным шагом, правым, левым боком. 1круг-бег спиной вперед.3. Приседания 4х10раз4.Прыжки с упора приседа вперед 2 подхода по 20м.**СФП:**1. Совершенствование приема снизу на технику.2.Совершенствование нападающего удара с одного шага.3.Блокирование с перемещением вправо, влево, с места.4.Упражнение: поднимание ног в упоре лежа.5.Планка на локтях 2х45сек**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** ЗОЖ и его составляющие. Режим дня, питание, закаливание.  | *10 мин.**20 миин.**20 мин.**25 мин.**15 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 11 | 05.07.2024г. | **Комплекс ОРУ** для разогрева всех мышц. Работа плечевыми, локтевыми, кистевыми, коленными и голеностопными суставами. Бег 3-5 мин.**ОФП:**1.Укрепление голеностопного сустава 3х50 на правую ногу, 3х50 на левую ногу, 100 раз двумя ногами.2. Комплекс упражнений: приседания (укрепление коленных суставов).- полный присед 3х30раз- полу-присед 3-30 раз3 .Поднимание ног в упоре лежа 3х20**СФП:**1.Имитация отработки техники передач сверху, снизу.2.Отрабатывание нападающего удара с2-3 шагов3. Совершенствование перемещения на блоке вправо, влево.4.Упражнение на гибкость:-Наклоны вперед-МельницаПресс 3-20раз**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.  | *10 мин.**20 миин.**20 мин.**25 мин.**15 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 12 | 07.07.2024г. | **Комплекс ОРУ** для разогрева всех мышц.**ОФП:**1.Бег 3-5 мин. по кругу. 2. Специальные беговые упражнения.3. Прыжки с упора присед вверх 3х15раз4.Прыжки вправо, влево 1 мин, руки за голову.5.Упражнения на гибкость, наклоны, выпады.**СФП:**Имитация приема передач сверху, снизу.2. Техника блокирования с шага вперед с высокого прыжка.3.Техника нападающего удара с разбега 3,5 шагов.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Необходимые сведения о строении и функциях организма.  | *10 мин.**20 миин.**20 мин.**25 мин.**15 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 13 | 08.07.2024г. | **Комплекс ОРУ** на гибкость.**ОФП:**1.Бег 5 мин.2.Специальные беговые упражнения.3.Бег на развитие быстроты, челночный бег 4х9 2 подхода4.Прыжки, согнув ноги в коленном суставе 3х155.Прыжки, вперед, назад руки за голову, 1мин 2раза.**СФП:**1.Совершенствование приемов мяча с перемещением вперед, назад, вправо, влево, снизу, сверху, в низкой стойке, в средней стойке.2.Упражнение на восстановление:-Махи ногами вправо, влево.-Вис на перекладине 1мин.**Теоретическая подготовка:** Требование техники безопасности при занятиях волейболом. |  |
| 14 | 09.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: Разминка на все группы мышц сверху, вниз. Бег на месте 2мин. Бег с высоким поднятием бедра 30сек. Бег на месте с захлестом голени 30 сек.**ОФП:**1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты,2. Упражнения со стулом3. Пресс 3х15 4. Работа с резиновым эспандером (жгут)**СФП:** 1.Соверщшенствование блока2. Совершенствование прямой верхней подачи3.Совершенствование нападающего удара**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Спортивное питание.  | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 15 | 10.07.2024г. |  Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.Повторяем волейбольную разминку № 3: ссылка https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8AУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.Теоретическая подготовка: Выбор вида спорта в соответствии с характером. http://www.impuls-f.ru/vyibor-vida-sporta-v-sootvetstvii-s-harakterom.html | *25 мин**25 мин**40 мин****Итого: 90 мин.*** |
| 16 | 11.07.2024г. |  **Комплекс ОРУ:** Разминка на все группы мышц. .**ОФП:** 1.Имитация бега 45 сек.( бег на месте)2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.3.Бег на месте , за хлест голени 45 сек. 3.Планка боковая на локте (Левым боком) 45 сек4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.5.Упражнение полуберпи 45 сек.6.Прыжки из упора присяд 45 сек**СФП:**1. Совершенствование приемов мяча снизу, Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.Совершенствование приема подачи.**Теоретическая подготовка**: Первая помощь при ушибах. https://www.neboleem.net/pervaja-pomoshh-pri-ushibah.php | *10 мин.**30 мин.**25 мин.**25 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 17 | 12.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.**ОФП:** 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.2. мостик3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15 4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15 5.Скручивание 3х15**СФП:** 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Повторять судейские жесты.  | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 18 | 14.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 2мин.**ОФП:** 1.Подьем ног с упора лежа 20 повторений2. Упражнение ножницы 20 повторений3. Упражнение скалолаз 20 повторений4. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 20 повторений 5. V-образное скручивание 20 повторений**СФП:**Совершенствование приемов нападающего удара.Совершенствование блокаСовершенствование блока с перемещением.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Как прыгать выше в волейболе. https://ru.wikihow.com/прыгать-выше-в-волейболе | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 19 | 15.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 3 мин.**ОФП**: 1.Подьем ног с упора лежа 20 повторений2. Упражнение ножницы 20 повторений3. Упражнение скалолаз 20 повторений4. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 20 повторений 5. V-образное скручивание 20 повторений**СФП:**Совершенствование приемов нападающего удара.Совершенствование блокаСовершенствование блока с перемещением.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Как прыгать выше в волейболе. https://ru.wikihow.com/прыгать-выше-в-волейболе | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 20 | 16.07.2024г. |  **Комплекс ОРУ**: Разминка на все группы мышц. .**ОФП:** 1.Имитация бега 45 сек.( бег на месте)2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.3.Бег на месте , за хлест голени 45 сек. 3.Планка боковая на локте (Левым боком) 45 сек4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.5.Упражнение полуберпи 45 сек.6.Прыжки из упора присяд 45 сек**СФП:**1. Совершенствование приемов мяча снизу, Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.Совершенствование приема подачи.**Теоретическая подготовка**: Повторять судейские жесты. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | *10 мин.**20 мин.**35 мин.**25 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 21 | 17.07.2024г. |  **Комплекс ОРУ**. Разминка на все группы мышц.**Повторяем волейбольную разминку №3**: ссылка https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8A**Упражнение на гибкость и растяжку**. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.**Теоретическая подготовка**: Первая помощь при ушибах.  | *25 мин**35 мин**20 мин**10 мин* |
| 22 | 18.07.2024г. |  **Комплекс ОРУ:** Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3мин.**ОФП:**1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты,2. Упражнения со стулом3. Пресс 3х15 4. Работа с резиновым эспандером (жгут)**СФП:** 1.Соверщшенствование блока2. Совершенствование прямой верхней подачи3.Совершенствование нападающего удара**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Выбор вида спорта в соответствии с характером. http://www.impuls-f.ru/vyibor-vida-sporta-v-sootvetstvii-s-harakterom.html | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 23 | 19.07.2024г. |  **Комплекс ОРУ**: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.**ОФП:** 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.2. мостик3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15 4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15 5.Скручивание 3х15**СФП:** 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.Подача верхняя прямая у зеркала.Теоретическая подготовка: Спортивное питание. http://www.impuls-f.ru/sportivnoe-pitanie.html | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 24 | 21.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo**ОФП:**1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM**СФП:**1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.2. Имитация приема мяча двумя руками сверху у зеркала.3. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.4.Имитация блока5. Имитация блока с перемещением**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.Подача верхняя прямая у зеркала.**Теоретическая подготовка:** Польза разминки перед тренировкой. Чем опасно отсутствии е разминки. Структура разминки. Упражнения для разминки. https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html | *10 мин.**20 мин.* *25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 25 | 22.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://youtu.be/xit7yDZguYY**ОФП:**1.Упражнение с резиновым эспандеромhttps://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&feature=youtu.be2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.**СФП:**1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркалом**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.Подача верхняя прямая у зеркала.Правильная работа блока, постановка рук, работа у зеркала.**Теоретическая подготовка:** Жесты судьи в волейболе  | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 26 | 23.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1**ОФП:**1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.2.Пресс 3х152.Планка на локтях 45сек.3. планка на прямых руках 45 сек4.Обратная планка 45 сек5.Боковая планка на прямых руках по 45 сек (левая, правая)**СФП:**1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.Подача верхняя прямая у зеркала.**Теоретическая подготовка**: Блок в волейболе. Разновидности блокирования.https://scsw.ru/blok-v-voleybole/ | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 27 | 24.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: Разминка на все группы мышц. . https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo**ОФП:** 1.Имитация бега 1 мин.( бег на месте)2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 45 сек4.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.5.упражнение альпинист 45 сек6.Упражнение полуберпи 45 сек.7.Прыжки из упора присяд 45 сек**СФП:**1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером, Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандеромСовершенствование приема подачи с резиновым эспандером.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.Подача верхняя прямая у зеркала.Постановка рук на блоке.**Теоретическая подготовка**: Современная техника защиты в волейболе. https://scsw.ru/zashita-v-voleybole/ | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 28 | 25.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все мышцы тела. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.1**ОФП:**1.Имитация бега 3 -5 мин.( бег на месте)2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-10раз4.Укрепление голеностопа.50 раз на правую, 50 левую ногу, и 100 раз двумя ногами5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд6.Упражнение полуприсяд 15х37.выпад вперед в правую сторону 3х15, в левую сторону 3х15, выпад назад 3х15 выпад вперед.3х15**СФП:** 1.Поднимание ног с упора лежа.3х 30сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х30сек4.Совершенствование техники нападающего удара.5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.6.Хорошо растянуться.**Техника :**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.Подача верхняя прямая у зеркала.Постановка рук на блоке.**Теоретическая подготовка**: Позиции (амплуа) игроков в волейболе https://www.ballgames.ru/волейбол/игроки\_в\_волейболе/позиции\_в\_волейболе/ | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 29 | 26.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo**ОФП:**1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM**СФП:**1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.2. Имитация приема мяча двумя руками сверху у зеркала.3. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.4.Имитация блока5. Имитация блока с перемещением**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.Подача верхняя прямая у зеркала.Постановка рук на блоке.**Теоретическая подготовка:** Игровые комбинации в волейболе. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 30 | 28.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://youtu.be/xit7yDZguYY**ОФП:**1.Упражнение с резиновым эспандеромhttps://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&feature=youtu.be2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.**СФП:**1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркалом**Теоретическая подготовка:** Комбинации «Крест» , «Волна», «Вход в зону». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17134175506354244327&text=комбинации%20в%20волейболе%20схемы%20видео&path=wizard&parent-reqid=1590421496621896-317795351747903487100200-production-app-host-man-web-yp-332&redircnt=1590421642.1 | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**35 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 31 | 29.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1**ОФП:**1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.2.Пресс 3х152.Планка на локтях 45сек.3. планка на прямых руках 45 сек4.Обратная планка 45 сек5.Боковая планка на прямых руках по 45 сек (левая, правая)**СФП:**1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.**Техника.**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.Подача верхняя прямая у зеркала.Постановка рук на блоке.**Теоретическая подготовка:** Пройти тест .: https://testyourmind.ru/test-po-sportivnoj-igre-volejbol | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 32 | 30.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: Разминка на все группы мышц. . https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo**ОФП:** 1.Имитация бега 1 мин.( бег на месте)2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 45 сек4.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.5.упражнение альпинист 45 сек6.Упражнение полуберпи 45 сек.7.Прыжки из упора присяд 45 сек**СФП:**1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером, Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандеромСовершенствование приема подачи с резиновым эспандером.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Презентация на тему «Антидопинг в спорте» https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 33 | 31.07.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все мышцы тела. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.1**ОФП:**1.Имитация бега 3 -5 мин.( бег на месте)2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-10раз4.Укрепление голеностопа.50 раз на правую, 50 левую ногу, и 100 раз двумя ногами5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд6.Упражнение полуприсяд 15х37.выпад вперед в правую сторону 3х15, в левую сторону 3х15, выпад назад 3х15 выпад вперед.3х15**СФП:** 1.Поднимание ног с упора лежа.3х 30сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х30сек4.Совершенствование техники нападающего удара.5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.6.Хорошо растянуться. **Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.Подача верхняя прямая у зеркала.Постановка рук на блоке.**Теоретическая подготовка**: Пройти тест. https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-volejbol.html | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 34 | 01.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo**ОФП:**1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM**СФП:**1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.2. Имитация приема мяча двумя руками сверху у зеркала.3. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.4.Имитация блока5. Имитация блока с перемещением**Техника**:Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Просмотр игр с участием сборной команды России на Чемпионатах мира. | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 35 | 02.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1**ОФП:**1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х8.2.Пресс 3х102.Планка на локтях 30сек.3. планка на прямых руках 30 сек4.Обратная планка 30 сек5.Боковая планка на прямых руках по 30 сек (левая, правая)**СФП:**1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.**Теоретическая подготовка:** Врачебный контроль и самоконтроль. | *20 мин.**30 мин.**20 мин.**20 мин****Итого:90******мин.*** |
| 36 | 04.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://youtu.be/xit7yDZguYY**ОФП:**1.Упражнение с резиновым эспандером2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.**СФП:**1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркалом**Техника.**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Влияние физических упражнений на организм. | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 37 | 05.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все мышцы тела. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.1**ОФП:**1.Имитация бега 2-3 мин.( бег на месте)2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-8раз4.Укрепление голеностопа.30 раз на правую, 30 левую ногу, и 60 раз двумя ногами5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд6.Упражнение полуприсяд 15х37.выпад вперед в правую сторону 3х10, в левую сторону 3х10, выпад назад 3х10 выпад вперед.3х10**СФП:** 1.Поднимание ног с упора лежа.3х 20сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х20сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х20сек4.Совершенствование техники нападающего удара.5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.6.Хорошо растянуться. **Техника.**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Комбинации «Крест» , «Волна», «Вход в зону». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17134175506354244327&text=комбинации%20в%20волейболе%20схемы%20видео&path=wizard&parent-reqid=1590421496621896-317795351747903487100200-production-app-host-man-web-yp-332&redircnt=1590421642.1 | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 38 | 06.08.2024г. |  **Комплекс ОРУ**: Разминка на все группы мышц. . https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo**ОФП:** 1.Имитация бега 1 мин.( бег на месте)2.Бег на месте с высоким поднятие колен 30 сек.3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 30 сек4.Бег на месте , за хлест голени 30 сек.5.упражнение альпинист 30 сек6.Упражнение полуберпи 30 сек.7.Прыжки из упора присяд 30 сек**СФП:**1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером, Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандеромСовершенствование приема подачи с резиновым эспандером.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка**: Игровые комбинации в волейболе. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 39 | 07.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1**ОФП.**1.Приседание 3х122.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.**СФП**1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежа**Теоретическая подготовка:** Изучить волейбольные термины. http://voleybol-ksendzov.ru/terminyi-voleybola/ | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 40 | 08.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1**ОФП:**1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х12.2.Планка на локтях 3х30сек.3. планка на прямых руках 2х30 сек**СФП:**1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.**Техника** Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Судейские жесты. Изучаем, повторяем. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=76232058208652346&from=tabbar&parent-reqid=1587339850578419-1586804699198715854714182-production-app-host-vla-web-yp-326&text=судейские+жесты+в+волейболе | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 41 | 09.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11716861063650272043&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1**ОФП:**1.Имитация бега на месте 5-7 мин.2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назад**СФП:**1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).2.Пресс 3х12**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Просмотр игр с участием сборной команды России на чемпионатах Европы. | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 42 | 11.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo**ОФП:**1.Укрепление голеностопа.3х50 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами2. Комплекс упражнения приседание.25х3 полный присяд3х25 полуприсяд, 3х20 выпад в правую сторону, 3х20 в левую сторону, 3х20 выпад назад, 3х20 выпад вперед.**СФП:**1.Поднимание ног с упора лежа.2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** [**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОЛЕЙБОЛЕ. РЕКОРДЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html) https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 43 | 12.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: https://youtu.be/xit7yDZguYY**ОФП:**1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.**СФП:**1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, перед зеркалом**Техника:**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** [**ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛА. КАК ТЕЙПИРОВАТЬ ПАЛЬЦЫ. ВИДЕО**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html).https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 44 | 13.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3мин.**ОФП:**1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты,2. Упражнения со стулом3. Пресс 3х15 4. Работа с резиновым эспандером (жгут)**СФП:** 1.Соверщшенствование блока2. Совершенствование прямой верхней подачи3.Совершенствование нападающего удара**Техника.**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Врачебный контроль и самоконтроль. | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |
| 45 | 14.08.2024г. |  **Комплекс ОРУ**. Разминка на все группы мышц.Учим волейбольную разминку № 3: ссылка https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8AУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.**Теоретическая подготовка**: ЛУЧШИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТЫ РОССИИ. Ваш кумир? Где и в какой команде она (он) играет? https://sportschools.ru/page.php?name=volleyball\_russia | *10 мин.**35 мин.**25 мин.**20 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 46 | 15.08.2024г. |  **Комплекс ОРУ:** Разминка на все группы мышц. .**ОФП:** 1.Имитация бега 45 сек.( бег на месте)2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.3.Бег на месте , за хлест голени 45 сек. 3.Планка боковая на локте (Левым боком) 45 сек4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.5.Упражнение полуберпи 45 сек.6.Прыжки из упора присяд 45 сек**СФП:**1. Совершенствование приемов мяча снизу, Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.Совершенствование приема подачи.**Теоретическая подготовка:** Разновидности волейбола.http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html | *10 мин.**35 мин.**25 мин.**20 мин.****Итого:90******мин.*** |
| 47 | 16.08.2024г. | **Комплекс ОРУ**: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.**ОФП:** 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.2. мостик3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15 4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15 5.Скручивание 3х15**СФП:** 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.**Техника.**Передача мяча над собойПередача мяча снизуПередача мяча лежаПрием двумя руками снизу, сверху, и поочередно.**Теоретическая подготовка:** Просмотр игры «Чемпионата Европы» https://www.youtube.com/watch?v=6XS5-Gv7EM8 | *10 мин.**20 мин.**25 мин.**20 мин.**15 мин****Итого:90******мин.*** |