План

индивидуальной работы по волейболу

Тренер: \_\_Едгорова Х.Р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Этап подготовки: \_СОГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 27.06.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Подьем ног с упора лежа 15 повторений  2. Упражнение ножницы 15 повторений  3. Упражнение скалолаз 15 повторений  Школа волейбола:  Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока. ***СФП:*****Упражнения для плеч**  1. 1.Стоим, берем концы резиновой ленты в руки. На образовавшуюся петлю встаем двумя ногами так, чтобы они находились на ширине плеч. Руки отводим в стороны, локти не сгибаем. На выдохе поднимаем прямые руки вверх, на вдохе — опускаем. Делаем 10-15 раз. 2. 2.Исходное положение такое, как в первом упражнении. Поочередно выполняем подъемы рук: сначала перед собой, потом в стороны. Повторить 10-15 раз. 3. 3.Жгут зафиксировать за какой-нибудь столб (палку, дерево). Стоим (ноги чуть согнуты) со взятым в руки концами ленты. Руки сгибаем в локтях, на выдохе тянем их к подбородку (см. картинку). Сделать 10-15 раз. 4. 4. Встаем левой ногой на петлю жгута. Делаем упор на ногу, концы ленты берем в    руки. Правую ногу немного отводим назад. Наклоняем верхнюю часть корпуса таким образом, чтобы плечи были параллельны левой ступне. Руки опускаем вниз вдоль тела. На выдохе прямые ноги отвести назад. Делаем 10 повторений и меняем сторону. 5. **Теоретическая подготовка: тема**: Антидопинг. Ценности спорта. | *10 мин.*  *20 мин.*  *35 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 2 | 30.06.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Имитация бега 3 мин.( бег на месте)  2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 10 раз 2 подхода  3.Планка на локтях 45 сек  4.Планка на прямых руках 45 сек.  5.Пресс 3х10  Школа волейбола:  Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока. ***СФП:*****Упражнения для спины**  1. 1.Складываем резиновый жгут два или три раза (или выбираем ленту с наибольшим сопротивлением). Беремся за центр жгута обеими руками. В образовавшиеся петли вставляем ноги. Руки опускаем, ноги ставим на ширину плеч. На вдохе наклоняемся верхней частью корпуса вниз, немного согнув колени. На выдохе — выравниваем спину. Руки не сгибаем. Они должны тянуться с корпусом. 2. 2.Складываем жгут вдвое или втрое. Вставляем ноги в петли. Выставляем одну ногу немного вперед, немного сгибаем ее в колене, наклоняемся к ноге. Правую руку кладем на колено, левой — беремся за резиновый жгут по центру и опускаем ее вниз. Поднимаем левую руку вверх на выдохе. Сгибаем ее в локте таким образом, чтобы поднимался только локоть. Далее делаем такое же упражнение на другую сторону.   **Теоретическая подготовка:**  Что такое ВАДА?  Что такое РУСАДА? Что такое допинг? | *10 мин.*  *25 мин.*  *30 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 3 | 04.07.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами  2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд  3х25 полуприсяд, 3х15 выпад в правую сторону, 3х15 в левую сторону, 3х15 выпад назад, 3х15 выпад вперед.  Школа волейбола:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  ***СФП:***  Упражнение на гибкость.  1)Наклоны в право, влево, вперед, назад по 10 р.  2) выпады 2х10  3) присяды 2х10  4)полуприсяды 2х10  5)махи ногами.вперед, назад, в право, влево по15р.  **Теоретическая подготовка:**  Первая помощь при ушибах. | *10 мин.*  *25 мин.*  *30 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 4 | 07.07.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Бег на месте 1 мин,  2.Бег с высоким поднятием бедра 30сек,  3.Бег с захлестом голени 30 сек.  4.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.  Школа волейбола:  1.Отработка на технику и приемы передач.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу, перед зеркалом  ***СФП:***  1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами  2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд  3х25 полуприсяд, 3х15 выпад в правую сторону, 3х15 в левую сторону, 3х15 выпад назад, 3х15 выпад вперед.  **Теоретическая подготовка:**  Тема: Лучшие волейболисты России. | *10 мин.*  *35 мин.*  *20 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 5 | 11.07.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Бег на выносливость 7-8 минут  2.Работа с резиновым эспандером на быстроту по 20 секунд.  3.Прыжки в длину 20 раз.  4.Прыжки в высоту с упора приседа 10х2  Школа волейбола:  1Прием мяча снизу, сверху над собой.  2.Имитация нападающего удара на каждый шаг по прямой  3.Нападающий удар с собственного набрасывания с места и в прыжке.  ***СФП:***  Упражнения для развития специальной гибкости:  1.Имитационные упражнения с большой амплитудой движения/ с малыми отягощениями и без них/2х10  2.Наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.2х10  3.Пружинистые выпады вперед и в стороны.2х10  **Теоретическая подготовка:**  Закаливание организма. Виды. Польза. Правила | *10 мин.*  *35 мин.*  *20 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 6 | 14.07.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Бег по кругу 5мин.  2.Бег с высоким поднятием бедра.  3.Бег с захлестом голени по прямой.  4.Ускорение по прямой длине площадки 3 подхда.  Школа волейбола:  1.Прием мяча над собой снизу на месте и с перемещением.  2. прием мяча над собой сверху, на месте и с перемещением.  3. Прием мяча сверху, снизу, над собой, чередуя на месте и с перемещением.  ***СФП:***  Отжимания 10раз х2подхода.  Пресс 10раз х2 подхода  Вис на перекладине 45 сек  Растяжение. Восстановление.  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр фильма «Чемпионы» | *10 мин.*  *.*  *35 мин.*  *20 мин*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 7 | 18.07.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  Школа волейбола: 1.Прием мяча сверху с собственным набрасыванием 5подходов х10 раз.  2.Прием мяча снизу с собственным набрасыванием 5подходов х10 раз.  ***СФП:***  Специальные беговые упражнения:  - с высоким поднятием бедра  - с захлестом голени  - в прыжке махи руками вперед, назад;  - с крестным шагом;  - выпадами вправо, влево;  -челночный бег 4х10 2-подхода;  -челночный бег спиной вперед 4х10 -2 подхода  **Теоретическая подготовка:**  ЗОЖ и его составляющие. Режим дня, питание, закаливание | *10 мин.*  *20 мин.*  *35 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 8 | 21.07.2023г. | **Комплекс ОРУ** для разогрева всех мышц.  **ОФП:**  1.Бег 3-4 мин.  2.Ходьба полным приседом.  3.Прыжки вперед, назад на месте. 2 подхода на 30сек. (руки за голову, ноги вместе).  Школа волейбола.  1.Имитация с перемещением набрасывания мяча вправо, влево  2.Имитация с перемещением набрасывания мяча вперед, назад.  1.Прием мяча сверху после набрасывания вправо, влево, вперед, назад.  2.Прием мяча снизу после набрасывания вправо, влево, вперед, назад.  **СФП**  Отжимания 10раз х2подхода.  Пресс 10раз х2 подхода  Вис на перекладине 30 сек  Растяжение. Восстановление.  **Теоретическая подготовка**: Учим. Жесты судей в волейболе. | *10 мин.*  *35 мин.*  *20 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 9 | 25.07.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:*** 1.Поднимание ног с упора лежа.3х 15сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х15сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х15сек  Школа волейбола:  1.Прием мяча снизу после перемещения.  2.Прием мяча сверху после перемещения.  3.Нападающий удар после собственного набрасывания.  ***СФП:***  1.Ходячая планка -3х20 (10 на каждую сторону)  2.Отжимания из положения лежа -3х5  3.Медленное берпи с подземом на носочки 3х10  4.Скалолаз- 3х16  5.Прыжки во внутрь с упора лежа, + касание плечей 3х10  6.Скручивания 3х10  7.Велосипед -3х10  **Теоретическая подготовка:**  Правила игры в волейбол. Изучать. | *10 мин.*  *20 мин.*  *35 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 10 | 28.07.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Бег 3 мин.  2.Ускорение по прямой 2 подхода  3.Прыжки вправо, влево, ноги вместе, руки за голову 2 подхода по 30 секунд.  Школа волейбола:  1.Прием мяча снизу, после перемещения.  2.Прием мяча сверху, после перемещения.  3.Имитация одиночного блока с перемещением вправо- влево у стены.  ***СФП:***  Упражнение на развитие прыгучести. 1.Приседания с грузом  на плечах.  2Прыжки с одной ноги  на другую с грузом на плечах.  3.Напрыгивание на предметы  различной высоты с различной  высоты.  4.Выпрыгивание из полного  приседа с весом в руках,  стоя на скамейках.  **Теоретическая подготовка:**  Спортивная гигиена. | *10 мин.*  *35 мин.*  *20 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 11 | 01.08.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Имитация бега 20 сек.( бег на месте)  2.Бег с высоким подниманием колен 20 сек  3.Бег на месте , за хлест голени 20 сек.  3.Упражнение червячок 20 сек  4.Приседания 20 сек.  5.Упражнение полуберпи 20 сек.  6.Прыжки из упора присяд 20 сек  Школа волейбола:  Техника нападающего удара  1) Выполнить шаг, затем стопорящий шаг правой ногой и прыжок вверх с махом руками (вначале выполнять медленно, постепенно ускоряя движения); то же с разбега; затем с мячом.  2) Стоя на месте выполнение удара по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.  ***СФП:***  1.Вращение кистей с гантелями.  2. Оталкивание от стены с акцентом на работу кистей рук.  3) Броски набивных мячей с акцентом на работу кистей рук.  **Теоретическая подготовка**. Смотреть. Читать. Тема: « Разновидности волейбола». | *10 мин.*  *35 мин.*  *20 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 12 | 04.08.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1. Упражнение скалолаз 10 повторений  2. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 10 повторений  3. V-образное скручивание 10 повторений  Школа волейбола:  Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.  ***СФП:***  Упражнения на развитие прыгучести.  1. Серия прыжков на  мягкой опоре.3х10  2.Многократные прыжки  около стенки с имитацией нападающего  удара, блокирования.2х10  7. Приседания с отягощениями.2х10  8. Полуприседы и быстрые  вставания с весом.2х10  **Теоретическая подготовка:** Просмотр видео «Основы судейства волейбола ». часть-3. | *10 мин.*  *20 мин.*  *35 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 13 | 08.08.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1. Упражнение скалолаз 12 повторений  2. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 12 повторений  3. V-образное скручивание 10 повторений  Школа волейбола:  Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.  ***СФП:***  Упражнения на развитие прыгучести.  1. Серия прыжков на  мягкой опоре.3х12  2.Многократные прыжки  около стенки с имитацией нападающего  удара, блокирования.2х12  7. Приседания с отягощениями.2х12  8. Полуприседы и быстрые  вставания с весом.2х12  **Теоретическая подготовка:** Просмотр фильма «Сезон чудес» основанный на реальных событиях. | *10 мин.*  *20 мин.*  *35 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 14 | 11.08.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х10  2. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х10  3.Скручивание 3х10  Школа волейбола:  1. Упражнение с партнером.  Партнер делает набрасывание мяча в различные стороны, спортсмен должен принять сверху 3х10, по технике.  2. Партнер делает набрасывание мяча в различные стороны, спортсмен должен принять снизу 3х10, по технике  ***СФП:***  1) Одиночные и многократные кувырки в различных направлениях. 2) Прыжки вверх с поворотами, выполнением различных движений в воздухе. (хлопок над головой, бросок мяча и т.п.).  3) Выполнение скачка после перемещений в любую сторону и т.п.  **Теоретическая подготовка:**  [Просмотр видео. Территория спорта. Волейбол. История. Правила.](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1622054073942582-515646817313041631000191-production-app-host-sas-web-yp-161&wiz_type=vital&filmId=7152075468519831276" \t "_blank) | *10 мин.*  *35 мин.*  *20 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 15 | 15.08.2023г. | **Комплекс ОРУ** для разогрева всех мышц.  **ОФП:**  1.Бег 3-4 мин.  2.Ходьба полным приседом.  3.Прыжки вперед, назад на месте. 2 подхода на 30сек. (руки за голову, ноги вместе).  Школа волейбола.  1.Имитация с перемещением набрасывания мяча вправо, влево  2.Имитация с перемещением набрасывания мяча вперед, назад.  1.Прием мяча сверху после набрасывания вправо, влево, вперед, назад.  2.Прием мяча снизу после набрасывания вправо, влево, вперед, назад.  **СФП**  Отжимания 10раз х2подхода.  Пресс 10раз х2 подхода  Вис на перекладине 30 сек  Растяжение. Восстановление.  **Теоретическая подготовка**: Учим. Жесты судей в волейболе. Просмотр видео уроком. | *10 мин.*  *20 мин.*  *35 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |
| 16 | 18.08.2023г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1. приседания (3 подхода по 8 раз)  2. отжимания (3 подхода по 8 раз)  3. пресс (3 подхода по 8 раз)  Школа волейбола:  1)Совершенствование приемов мяча сверху.  2) Совершенствование приемов мяча снизу.  3)Совершенствование техники нападающего удара.  4) Совершенствование техники блокирования.  ***СФП:***  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 15сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х15сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х15сек  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр соревнований по волейболу | *10 мин.*  *35 мин.*  *20 мин.*  *25мин.*  ***Итого:***  ***90 мин.*** |