План

Самостоятельной работы по волейболу

июнь-июль

Тренер: \_\_Едгоров Х.Р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Этап подготовки: \_\_\_НП-3\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 30.06.2021г.02.07.2021г.03.07.2021г.05.07.2021г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:***1. приседания (3 подхода по 10 раз)2. отжимания (3 подхода по 10 раз)3. пресс (3 подхода по 10 раз)**Техника тактика**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 20сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х20сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х20секТеоретическая подготовка:Просмотр соревнований по волейболу «Чемпионат Росси среди девушек 2008-2009г.р.» | *45 мин* *45 мин****Итог:90 мин*** |
| 2 | 07.07.2021г.09.07.2021г.10.07.2021г.12.07.2021г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:***1. приседания (3 подхода по 12 раз)2. отжимания (3 подхода по 12 раз)3. пресс (3 подхода по 12 раз)**Техника тактика**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 25сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х25сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х25секТеоретическая подготовка:Просмотр видео «Основы судейства волейбола ». часть-1 | *45 мин* *45 мин****Итог:90 мин*** |
| 3 | 14.07.2021г.16.07.2021г.17.07.2021г.19.07.2021г. | **Комплекс ОРУ: ОФП.**Бег по кругу 5-7 мин. Разминка для разогрева на все группы мышц. На гибкость: наклоны, выпады, махи ногами вправо, влево, вперед, назад.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**Техника тактика**1.Техника нападающего удара:-Имитация с одного шага, -махом вперед, прыжок вверх- под прямой2.Техника блокирования на шаг вперед, прыжок вверх.**СФП**.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.  | *45 мин* *45 мин****Итог:90 мин*** |
| 4 | 21.07.2021г.23.07.2021г.24.07.2021г.26.07.2021г. | **Комплекс ОРУ:** ***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.  | *45 мин* *45 мин****Итог:90 мин*** |
| 5 | 28.07.2021г.30.07.2021г.31.07.2021г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:***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.**Школа волейбола**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.**СФП**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.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 | *45 мин* *45 мин****Итог:90 мин*** |