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 20сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х20сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х20сек  Теоретическая 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 25сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х25сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х25сек  Теоретическая 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 3х10  Левой 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 прямой  2.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 выносливость  2.Ускорение по прямой, туда и обратно 3 подхода с интервалом 30 сек. отдыха.  3.Пресс 3-12  4. 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 3х15  В упоре лежа на спине упражнение велосипед 3х15  В упоре лежа на спине поднимание прямых ног 3х15  Вис 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 3х12  Вис на перекладине 1мин.  **Теоретическая подготовка**. Волейбол женщины чемпионат мира финал Россия - Бразилия 14.11.2010 | *45 мин*  *45 мин*  ***Итог:90 мин*** |