План

индивидуальной работы по волейболу

Тренер: \_\_Едгоров Х.Р.

Этап подготовки: НП-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 23.06.2025г. | **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.  ***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.  **Техника:**  1.Отработка на технику и приемы передач.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу, перед зеркалом  **Теоретическая подготовка:**  Тема: Лучшие волейболисты России. | *10 мин*  *15мин*  *35 мин*  *15 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 2 | 25.06.2025г. | **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  ***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  **Техника:**  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.  **Теоретическая подготовка:**  Закаливание организма. Виды. Польза. Правила | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *20 мин*  *25 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 3 | 27.06.2025г. | **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.  ***СФП:***  Отжимания 10раз х2подхода.  Пресс 10раз х2 подхода  Вис на перекладине 45 сек  Растяжение. Восстановление.  **Техника:**  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.  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр фильма «Чемпионы» | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 4 | 30.06.2025г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1 Прыжки в присяде вперед -3х10  2.Прыжки с захлестом рук 3х30сек  3.Невидимая скакалка-3х45 сек  ***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  **Техника:**  1.Прием мяча сверху с собственным набрасыванием 5подходов х10 раз.  2.Прием мяча снизу с собственным набрасыванием 5подходов х10 раз.  **Теоретическая подготовка:**  ЗОЖ и его составляющие. Режим дня, питание, закаливание | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 5 | 02.07.2025г. | **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).  **СФП**  Отжимания 10раз х2подхода.  Пресс 10раз х2 подхода  Вис на перекладине 30 сек  Растяжение. Восстановление.  **Техника.**  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.  **Теоретическая подготовка**: Учим. Жесты судей в волейболе. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*    *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 6 | 04.07.2025г. | **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  ***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  **Техника:**  1.Прием мяча снизу после перемещения.  2.Прием мяча сверху после перемещения.  3.Нападающий удар после собственного набрасывания.  **Теоретическая подготовка:**  Правила игры в волейбол. Изучать. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 7 | 07.07.2025г. | **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.  ***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.  **Техника:**  1.Прием мяча снизу, после перемещения.  2.Прием мяча сверху, после перемещения.  3.Имитация одиночного блока с перемещением вправо- влево у стены.  **Теоретическая подготовка:**  Спортивная гигиена. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 8 | 09.07.2025г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Имитация бега 20 сек.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятием 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  ***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.  **Техника:**  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.  **Теоретическая подготовка.** Смотреть. Читать. Тема: « Разновидности волейбола». | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 9 | 11.07.2025г. | **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  ***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  **Техника:**  Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.  **Теоретическая подготовка:** Просмотр видео «Основы судейства волейбола ». часть-3. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 10 | 14.07.2025г. | **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  ***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.  **Техника:**  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  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр видео. Территория спорта. Волейбол. История. Правила. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 11 | 16.07.2025г. | **Комплекс ОРУ:**  **ОФП:**  -Бег 5 минут  -Ходьба полным приседом.  -Ходьба полу приседом приставным шагом.  -Прыжки вперед, назад на время ( руки за голову, ноги вместе) 30 секунд  2 подхода.  -Прыжки вправо, влево на время ( руки за голову, ноги вместе) 30 секунд  2 подхода.  -Перебор ног на быстроту 30 секунд 2 подхода.  -Ускорение по прямой. 9 м 4 подхода.  **СФП**  -Пресс 2х12  -Планка на локтях 2х30сек  -Вис на перекладине 30 секунд.  **Техника:**  -Перемещение по площадке имитацией блока вдоль сетки вправо, влево.  -Нападающий удар с собственным набрасыванием. 10х3  -Прием мяча снизу, сверху над собой с собственным набрасыванием 10х3  **Теоретическая подготовка:** РУСАДА Антидопинг важные факты и основные моменты. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 12 | 18.07.2025г. | **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  **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  **Техника:**  1.Прием мяча снизу после перемещения.  2.Прием мяча сверху после перемещения.  3.Нападающий удар после собственного набрасывания.  **Теоретическая подготовка:**  Правила игры в волейбол. Изучать. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 13 | 21.07.2025г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  -Бег 5 минут  -Ходьба полным приседом.  -Ходьба полу приседом приставным шагом.  -Прыжки вперед, назад на время ( руки за голову, ноги вместе) 30 секунд  2 подхода.  -Прыжки вправо, влево на время ( руки за голову, ноги вместе) 30 секунд  2 подхода.  -Перебор ног на быстроту 30 секунд 2 подхода.  -Ускорение по прямой. 9 м 4 подхода.  **СФП.**  -Пресс 2х12  -Планка на локтях 2х30сек  -Вис на перекладине 30 секунд.  **Техника:**  -Перемещение по площадке имитацией блока вдоль сетки вправо, влево.  -Нападающий удар с собственным набрасыванием. 10х3  -Прием мяча снизу, сверху над собой с собственным набрасыванием 10х3  **Теоретическая подготовка.**  Создать кроссворд. Виды спорта | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 14 | 23.07.2025г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1 Прыжки в присяде вперед -3х10  2.Прыжки с захлестом рук 3х30сек  3.Невидимая скакалка-3х45 сек  **СФП*:***  1.В упоре лежа правым локтем касаемся левого колена, и наоборот . 3х10  2. В планке на прямы руках подниаем левую ногу и правую руку, затем меняем. 3х10.  3Медленное берпи с подземом на носочки 3х10  **Техника**:  1.Отработка на технику верхней прямой подачи.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу.  4.Работа на технику приема сверху.  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр и изучение жестикуляции судей. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 15 | 25.07.2025г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  -Бег -5 кругов вокруг площадки.  -Ускорение по прямой – 2 подхода.  -Прыжки вперед 20 раз.  -Прыжки с упора приседа 15 раз 2 подхода.  **СФП.**  Пресс 15 раз 3 подхода.  -Вис на перекладине 45 секунд.  **Техника:**  -Прием мяча низу, сверху, после набрасывания. 10 раз з подхода  -Подача прием с перемещением.  -Передача мяча снизу, сверху, над собой.  -  4.**Теоретическая подготовка.**  Закаливание организма. Виды. Польза. Правила. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 16 | 28.07.2025г. | **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  ***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  **Техника:**  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.  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр фильма «Путь к медалям». | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 17 | 30.07.2025г. | **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.  **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.  **Техника:**  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.  **Теоретическая подготовка**. Волейбол женщины чемпионат мира финал Россия - Бразилия 14.11.2010 | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 18 | 01.08.2025г. | - **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  Разминка на все группы мышц.  -Бег 5 мин.  -Специальные беговые упражнения.  -Работа с резиновым эспандером.  -На плечевой сустав.  -На локтевой сустав.  -На мышцы спины.  -На ноги.(махи).  **.СФП.**  -Прыжки с упора приседа 12 раз 3 подхода.  - Прыжки вперед 20 раз 2 подхода.  - Разгибание и сгибание рук в упоре лежа.12 раз 2 подхода.  -Планка на локтях 30 секунд 2 подхода  -Пресс 12 раз 3 подхода.  -Вис на перекладине 45 секунд.  **Техника:**  -Прием мяча снизу вверх в парах.  -Прием мяча сверху, снизу после подачи.  - Нападающий удар после набрасывания.  -Приемы мяча снизу, сверху над собой.  -Прием мяча снизу, сверху над собой в перемещении в право, влево, вперед, назад, с касанием пола.  **Теоретическая подготовка:** Необходимые сведения о строении и функциях организма. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 19 | 04.08.2025г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  -Бег 5 минут  -Ходьба полным приседом.  -Ходьба полу приседом приставным шагом.  -Прыжки вперед, назад на время ( руки за голову, ноги вместе) 30 секунд  2 подхода.  -Прыжки вправо, влево на время ( руки за голову, ноги вместе) 30 секунд  2 подхода.  -Перебор ног на быстроту 30 секунд 2 подхода.  -Ускорение по прямой. 9 м 4 подхода.  **СФП.**  -Пресс 2х12  -Планка на локтях 2х30сек  -Вис на перекладине 30 секунд.  **Техника:**  -Перемещение по площадке имитацией блока вдоль сетки вправо, влево.  -Нападающий удар с собственным набрасыванием. 10х3  -Прием мяча снизу, сверху над собой с собственным набрасыванием 10х3  **Теоретическая подготовка.**  Разгадать кроссворд. Виды спорта | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 20 | 06.08.2025г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1 Прыжки в присяде вперед -3х10  2.Прыжки с захлестом рук 3х30сек  3.Невидимая скакалка-3х45 сек  ***СФП:***  1.В упоре лежа правым локтем касаемся левого колена, и наоборот . 3х10  2. В планке на прямы руках подниаем левую ногу и правую руку, затем меняем. 3х10.  3Медленное берпи с подземом на носочки 3х10  **Техника**:  1.Отработка на технику верхней прямой подачи.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу.  4.Работа на технику приема сверху.  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр фильма «Сезон чудес» основан на реальных событиях. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 21 | 08.08.2025г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  -Бег -5 кругов вокруг площадки.  -Ускорение по прямой – 2 подхода.  -Прыжки вперед 20 раз.  -Прыжки с упора приседа 15 раз 2 подхода.  **СФП.**  Пресс 15 раз 3 подхода.  -Вис на перекладине 45 секунд.  **Техника:**  -Прием мяча низу, сверху, после набрасывания. 10 раз з подхода  -Подача прием с перемещением.  -Передача мяча снизу, сверху, над собой.  -  4.**Теоретическая подготовка.**  Закаливание организма. Виды. Польза. Правила. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 22 | 11.08.2025г. | **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  **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  **Техника:**  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.  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр фильма «Путь к медалям». | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 23 | 13.08.2025г. | **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.  **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.  **Техника:**  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.  **Теоретическая подготовка**. Волейбол женщины чемпионат мира финал Россия - Бразилия 14.11.2010 | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 24 | 15.08.2022г. | - **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  Разминка на все группы мышц.  -Бег 5 мин.  -Специальные беговые упражнения.  -Работа с резиновым эспандером.  -На плечевой сустав.  -На локтевой сустав.  -На мышцы спины.  -На ноги.(махи).  **.СФП.**  -Прыжки с упора приседа 12 раз 3 подхода.  - Прыжки вперед 20 раз 2 подхода.  - Разгибание и сгибание рук в упоре лежа.12 раз 2 подхода.  -Планка на локтях 30 секунд 2 подхода  -Пресс 12 раз 3 подхода.  -Вис на перекладине 45 секунд.  **Техника:**  -Прием мяча снизу вверх в парах.  -Прием мяча сверху, снизу после подачи.  - Нападающий удар после набрасывания.  -Приемы мяча снизу, сверху над собой.  -Прием мяча снизу, сверху над собой в перемещении в право, влево, вперед, назад, с касанием пола.  **Теоретическая подготовка:** Необходимые сведения о строении и функциях организма. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 25 | 18.09.2025г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Бега 2 мин.  2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 2х12 раз  3.Планка на локтях 35 сек  4.Планка на прямых руках 35сек.  5.Пресс 3х15  ***СФП:***  Упражнение на развитие силы мышц туловища:  1)Вращательные движения туловища с отягощением 2х15.  2)Поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа 2х15.  3)Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на скамейке (ноги закреплены) 2х20.  **Техника:**  1)Совершенствование приемов мяча сверху с перемещением.  2) Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.  3)Совершенствование техники нападающего удара.  4) Совершенствование техники блокирования с перемещение..  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр соревнований по волейболу | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |