План

индивидуальной работы по волейболу

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

Этап подготовки: \_\_\_ТГ-2\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 24.06.2024г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Бега 2 мин.  2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 2х12 раз  3.Планка на локтях 2\*30 сек  4.Планка на прямых руках 2\*30 сек.  5.Пресс 3х10  ***СФП:***  Упражнение на развитие силы мышц туловища:  1)Вращательные движения туловища с отягощением 2х10.  2)Поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа 2х10.  3)Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на скамейке (ноги закреплены) 2х15.  **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 видео «Основы судейства волейбола ». часть-2 | *10 мин*  *15мин*  *35 мин*  *15 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 2 | 25.06.2024г. | **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*  *20 мин*  *25 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 3 | 26.06.2024г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Бег по лестнице вверх, вниз.  2.Берпи 3х10  3.Скалолаз 3х10  ***СФП:***  Упражнения для  развития прыгучести  1.Прыжки через скакалку  на различную высоту и в  различном темпе 200р.  2.Прыжки с разбега  и с места с доставанием  предметов, подвешенных на различной высоте.  3. Прыжки вверх с поворотом  налево, направо, кругом.  4. Серия прыжков на  мягкой опоре 3х10р.  **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 видео « Чемпионат России женщины 2020-2021» | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 4 | 27.06.2024г. | **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 «История возникновения и развития волейбола» | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 5 | 28.06.2024г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Подьем ног с упора лежа 15 повторений  2. Упражнение ножницы 15 повторений  3. Упражнение скалолаз 15 повторений ***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.   **Техника:**  Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.   1. **Теоретическая подготовка**: тема: Антидопинг. Проблема допинга в современном спорте. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*    *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 6 | 01.07.2024г. | **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 ***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.   **Техника:**  Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.  **Теоретическая подготовка:**  Общероссийские атидопинговые правила. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 7 | 02.07.2024г. | **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.  ***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.  **Техника:**  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  **Теоретическая подготовка:**  Первая помощь при ушибах. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 8 | 03.07.2024г. | **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*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 9 | 04.07.2024г. | **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*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 10 | 05.07.2024г. | **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*** |
| 11 | 08.07.2024г. | **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*** |
| 12 | 09.07.2024г. | **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*** |
| 13 | 10.07.2024г. | **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*** |
| 14 | 11.07.2024г. | **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*** |
| 15 | 12.07.2024г. | **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*** |
| 16 | 15.07.2024г. | **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*** |
| 17 | 16.07.2024г. | **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*** |
| 18 | 17.07.2024г. | **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*** |
| 19 | 18.07.2024г. | **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*** |
| 20 | 19.07.2024г. | **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*** |
| 21 | 22.07.2024г. | **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*** |
| 22 | 23.07.2024г. | **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*** |
| 23 | 24.07.2024г. | **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*** |
| 24 | 25.07.2024г. | **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*** |
| 25 | 26.07.2024г. | - **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*** |
| 26 | 29.07.2024г. | **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*** |
| 27 | 30.07.2024г. | **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*** |
| 28 | 31.07.2024г. | **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*** |
| 29 | 01.08.2024г. | **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*** |
| 30 | 02.08.2024г. | **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*** |
| 31 | 05.08.2024г. | - **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*  *25 мин*  *15 мин*  *25 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 32 | 06.08.2024г. | **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*  *35 мин*  *15 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 33 | 07.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Бег по лестнице вверх, вниз.  2.Берпи 3х10  3.Скалолаз 3х10  ***СФП:***  Упражнения для  развития прыгучести  1.Прыжки через скакалку  на различную высоту и в  различном темпе 200р.  2.Прыжки с разбега  и с места с доставанием  предметов, подвешенных на различной высоте.  3. Прыжки вверх с поворотом  налево, направо, кругом.  4. Серия прыжков на  мягкой опоре 3х10р.  **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 видео « Чемпионат России женщины 2021-2022» | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *20 мин*  *25 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 34 | 08.08.2024г. | **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 «История возникновения и развития волейбола» | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 35 | 09.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1.Подьем ног с упора лежа 15 повторений  2. Упражнение ножницы 15 повторений  3. Упражнение скалолаз 15 повторений ***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.   **Техника:**  Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.   1. **Теоретическая подготовка**: тема: Антидопинг. Проблема допинга в современном спорте. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 36 | 12.08.2024г. | **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 ***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.   **Техника:**  Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.  **Теоретическая подготовка:**  Общероссийские атидопинговые правила. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 37 | 13.08.2024г. | **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.  ***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.  **Техника:**  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  **Теоретическая подготовка:**  Первая помощь при растяжении голеностопа. | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 38 | 14.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1. приседания (3 подхода по 8 раз)  2. отжимания (3 подхода по 8 раз)  3. пресс (3 подхода по 8 раз)  ***СФП:***  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 15сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х15сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х15сек  **Техника:**  1)Совершенствование приемов мяча сверху.  2) Совершенствование приемов мяча снизу.  3)Совершенствование техники нападающего удара.  4) Совершенствование техники блокирования.  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр соревнований по волейболу «Первенство Росси среди девушек 2008-2009г.р.» | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 39 | 15.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1. приседания (3 подхода по 10 раз)  2. отжимания (3 подхода по 10 раз)  3. пресс (3 подхода по 10 раз)  ***СФП:***  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 20сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х20сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х20сек  **Техника:**  1)Совершенствование приемов мяча сверху.  2) Совершенствование приемов мяча снизу.  3)Совершенствование техники нападающего удара.  4) Совершенствование техники блокирования.  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр соревнований по волейболу «Чемпионат Росси среди девушек 2008-2009г.р.» | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |
| 40 | 16.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:**  ***ОФП:***  1. приседания (3 подхода по 12 раз)  2. отжимания (3 подхода по 12 раз)  3. пресс (3 подхода по 12 раз)  ***СФП:***  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 25сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х25сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х25сек  **Техника:**  1)Совершенствование приемов мяча сверху.  2) Совершенствование приемов мяча снизу.  3)Совершенствование техники нападающего удара.  4) Совершенствование техники блокирования.  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр видео «Основы судейства волейбола ». часть-1 | *10 мин*  *15мин*  *20 мин*  *25 мин*  *20 мин*  ***Итог:90 мин*** |