**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-3**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 30 | 20.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1ОФП.1.Приседание 3х122.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.СФП1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: Изучить волейбольные термины. http://voleybol-ksendzov.ru/terminyi-voleybola/ | 15мин45мин35мин40минИтого:135 мин |
| 31 | 21.04.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х12.2.Планка на локтях 3х30сек.3. планка на прямых руках 2х30 секСФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Судейские жесты. Изучаем, повторяем. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=76232058208652346&from=tabbar&parent-reqid=1587339850578419-1586804699198715854714182-production-app-host-vla-web-yp-326&text=судейские+жесты+в+волейболе | 20 мин.45 мин.40 мин.30минИтого:135 мин. |
| 32 | 23.04.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11716861063650272043&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Имитация бега на месте 5-7 мин.2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назадСФП:1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).2.Пресс 3х12Теоретическая подготовка: Изучаем правила игры в волейбол. https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html | 30 мин.3530 мин.40 мин.Итого:135 мин. |
| 33 | 24.04.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Укрепление голеностопа.3х50 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами2. Комплекс упражнения приседание.25х3 полный присяд3х25 полуприсяд, 3х20 выпад в правую сторону, 3х20 в левую сторону, 3х20 выпад назад, 3х20 выпад вперед.СФП:1.Поднимание ног с упора лежа.2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.Теоретическая подготовка: [**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОЛЕЙБОЛЕ. РЕКОРДЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html) https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html | 10 мин.35мин.45 мин.45 минИтого: 135м |
| 34 | 25.04.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.СФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, перед зеркаломТеоретическая подготовка: [**ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛА. КАК ТЕЙПИРОВАТЬ ПАЛЬЦЫ. ВИДЕО**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html)**.**https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html | 10 мин45мин45мин35 минИтого:135 мин. |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-1**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 29 | 20.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1ОФП.1.Приседание 3х102.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.СФП1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: [**ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛА. КАК ТЕЙПИРОВАТЬ ПАЛЬЦЫ. ВИДЕО**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html)**.**https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html | 15253515 итого:90мин |
| 30 | 21.04.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11716861063650272043&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Имитация бега на месте 5-7 мин.2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назадСФП:1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).2.Пресс 3х12Теоретическая подготовка: [**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОЛЕЙБОЛЕ. РЕКОРДЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html) https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html | 1030 мин.30мин.20 мин.Итого:90мин. |
| 31 | 23.04.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.2.Планка на локтях 3х25сек.3. планка на прямых руках 2х25 секСФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: : Изучаем правила игры в волейбол. https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html | 10303020Итого 90 мин |
| 32 | 24.04.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд3х25 полуприсяд, 3х15 выпад в правую сторону, 3х15 в левую сторону, 3х15 выпад назад, 3х15 выпад вперед.СФП:1.Поднимание ног с упора лежа.2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х25сек3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.Теоретическая подготовка: Судейские жесты. Изучаем, повторяем. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=76232058208652346&from=tabbar&parent-reqid=1587339850578419-1586804699198715854714182-production-app-host-vla-web-yp-326&text=судейские+жесты+в+волейболе | 10 мин.30мин.30 мин.20 мин.Итого: 90мин. |
| 33 | 25.04.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.СФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, перед зеркаломТеоретическая подготовка: Изучить волейбольные термины. http://voleybol-ksendzov.ru/terminyi-voleybola/ | 10 мин30мин30мин 20минИтого90 мин. |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: НП-2**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 25. | 20.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1ОФП.1.Приседание 3х102.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.СФП1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка:.[**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОЛЕЙБОЛЕ. РЕКОРДЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html) https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html | 15252525 итого:90мин |
| 26 | 22.04.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.СФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, перед зеркаломТеоретическая подготовка: : Изучаем правила игры в волейбол. https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html | 15252525 итого:90мин |
| 27 | 24.04.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.2.Планка на локтях 3х25сек.3. планка на прямых руках 2х25 секСФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Изучить волейбольные термины. http://voleybol-ksendzov.ru/terminyi-voleybola/ | 15252525Итого 90мин |
| 28 | 25.04.2020г | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд3х25 полуприсяд, 3х15 выпад в правую сторону, 3х15 в левую сторону, 3х15 выпад назад, 3х15 выпад вперед.СФП:1.Поднимание ног с упора лежа.2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х25сек3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.Теоретическая подготовка: [**ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛА. КАК ТЕЙПИРОВАТЬ ПАЛЬЦЫ. ВИДЕО**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html)**.**https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html | 15 мин.25мин.25 мин.25 мин.Итого: 90мин. |