План

индивидуальной работы по волейболу

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

Этап подготовки: \_НП-1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 24.06.2024г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:*** 1.Поднимание ног с упора лежа.3х 15сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х15сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х15секШкола волейбола:1.Прием мяча снизу после перемещения.2.Прием мяча сверху после перемещения.3.Нападающий удар после собственного набрасывания.***СФП:*** 1.Ходячая планка -3х20 (10 на каждую сторону) 2.Отжимания из положения лежа -3х53.Медленное берпи с подземом на носочки 3х104.Скалолаз- 3х165.Прыжки во внутрь с упора лежа, + касание плечей 3х106.Скручивания 3х107.Велосипед -3х10**Теоретическая подготовка:**Правила игры в волейбол. Изучать. | *10 мин.**20 мин.**35 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 2 | 26.06.2024г. | **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.Школа волейбола: 1.Прием мяча снизу, после перемещения.2.Прием мяча сверху, после перемещения.3.Имитация одиночного блока с перемещением вправо- влево у стены.***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.**Теоретическая подготовка:**Спортивная гигиена. | *10 мин.**35 мин.**20 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 3 | 28.06.2024г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:*** 1.Имитация бега 20 сек.( бег на месте)2.Бег с высоким подниманием колен 20 сек3.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 Школа волейбола:Техника нападающего удара1) 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.***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.**Теоретическая подготовка**. Смотреть. Читать. Тема: « Разновидности волейбола». | *10 мин.**35 мин.**20 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 4 | 01.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:*** 1. Упражнение скалолаз 10 повторений2. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 10 повторений 3. V-образное скручивание 10 повторенийШкола волейбола: Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.***СФП:*** Упражнения на развитие прыгучести.1. Серия прыжков на  мягкой опоре.3х102.Многократные прыжки  около стенки с имитацией нападающего  удара, блокирования.2х107. Приседания с отягощениями.2х108. Полуприседы и быстрые  вставания с весом.2х10**Теоретическая подготовка:** Просмотр видео «Основы судейства волейбола ». часть-3. | *10 мин.**20 мин.**35 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 5 | 03.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:*** 1. Упражнение скалолаз 12 повторений2. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 12 повторений 3. V-образное скручивание 10 повторенийШкола волейбола: Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.***СФП:*** Упражнения на развитие прыгучести.1. Серия прыжков на  мягкой опоре.3х122.Многократные прыжки  около стенки с имитацией нападающего  удара, блокирования.2х127. Приседания с отягощениями.2х128. Полуприседы и быстрые  вставания с весом.2х12**Теоретическая подготовка:** Просмотр фильма «Сезон чудес» основанный на реальных событиях. | *10 мин.**20 мин.**35 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 6 | 05.07.2024г. | **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. 3х102. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х10 3.Скручивание 3х10Школа волейбола: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***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.**Теоретическая подготовка:** [Просмотр видео. Территория спорта. Волейбол. История. Правила.](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1622054073942582-515646817313041631000191-production-app-host-sas-web-yp-161&wiz_type=vital&filmId=7152075468519831276" \t "_blank) | *10 мин.**35 мин.**20 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 7 | 08.07.2024г. | **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).Школа волейбола.1.Имитация с перемещением набрасывания мяча вправо, влево2.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.**СФП**Отжимания 10раз х2подхода.Пресс 10раз х2 подходаВис на перекладине 30 секРастяжение. Восстановление.**Теоретическая подготовка**: Учим. Жесты судей в волейболе. Просмотр видео уроком. | *10 мин.**20 мин.**35 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 8 | 10.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:***1. приседания (3 подхода по 8 раз)2. отжимания (3 подхода по 8 раз)3. пресс (3 подхода по 8 раз)Школа волейбола: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 15сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х15сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х15сек**Теоретическая подготовка:**Просмотр соревнований по волейболу  | *10 мин.**35 мин.**20 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 9 | 12.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:***1. приседания (3 подхода по 10 раз)2. отжимания (3 подхода по 10 раз)3. пресс (3 подхода по 10 раз)Школа волейбола: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 3х20сек**Теоретическая подготовка:**Просмотр соревнований по волейболу  | *10 мин.**35 мин.**20 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 10 | 15.07.2024г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:***1. приседания (3 подхода по 12 раз)2. отжимания (3 подхода по 12 раз)3. пресс (3 подхода по 12 раз)Школа волейбола: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 ».  | *10 мин.**20 мин.**35 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 11 | 17.07.2024г. | **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**Школа волейбола**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.  | *10 мин.**15 мин.**20 мин.**20 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 12 | 19.08.2024г. | **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.  | *10 мин.**20 мин.**35 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 13 | 22.08.2024г. | **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.**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 | *10 мин.**20 мин.**35 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 14 | 24.08.2024г. | - **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:***Бег по кругу 4-6 кругов.-Специальные беговые упражнения (Приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед, высокое поднимание бедра, захлест голени).-Прыжки вперед 20 раз х 2подхода.3.СФП.-Совершенствование перемещения приставными шагами по площадке, скрестно вперед, назад, вправо, влево.-Имитация одиночного блока на месте.-Имитация одиночного блока в перемещении вправо, влево.**4. Техническая подготовка.**Прием мяча снизу, сверху над собой, на технику.-Пресс 12 раз х 2-Планка на локтях 30 секунд х 2подходаВис на перекладине 45 секунд**Теоретическая подготовка**: Закаливание организма. Виды. Польза. Правила. | *10 мин.**20 мин.**35 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 15 | 26.08.2024г. | - **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).**Школа волейбола**-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.3**.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.4. **Теоретическая подготовка:** Необходимые сведения о строении и функциях организма. | *10 мин.**20 мин.**20 мин.**20 мин.**20мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 16 | 29.08.2024г. | - **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:***Работа плечевыми, локтевыми, кистевыми, коленными и голеностопными суставами. Бег 3 мин.1.Укрепление голеностопного сустава 3х50 на правую ногу, 3х50 на левую ногу, 100 раз двумя ногами.2. Комплекс упражнений: приседания (укрепление коленных суставов).- полный присед 3х25раз- полу-присед 3-25 раз3 .Поднимание ног в упоре лежа 3х15**Школа волейбола**1.Имитация отработки техники передач сверху, снизу.2.Отрабатывание нападающего удара с2-3 шагов3. Совершенствование перемещения на блоке вправо, влево.**СФП**.Упражнение на гибкость:-Наклоны вперед, назад, вправо, влево.-Мельница 10р.Пресс 3-15раз**Теоретическая подготовка:** Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | *10 мин.**15 мин.**20 мин.**20 мин.**25мин.****Итого:******90 мин.*** |
| 17 | 31.07.2024г. | **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*** |
| 18 | 02.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:*** 1 Прыжки в присяде вперед -3х102.Прыжки с захлестом рук 3х30сек3.Невидимая скакалка-3х45 сек**СФП*:*** 1.В упоре лежа правым локтем касаемся левого колена, и наоборот . 3х102. 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*** |
| 19 | 05.08.2024г. | **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*** |
| 20 | 07.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:*** 1.Бег на выносливость 7-8 минут2.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/2х102.Наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.2х103.Пружинистые выпады вперед и в стороны.2х10**Техника:**1Прием мяча снизу, сверху над собой.2.Имитация нападающего удара на каждый шаг по прямой3.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*** |
| 21 | 09.08.2024г. | **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 3х12Вис 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*** |
| 22 | 12.08.2024г. | - **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**20 мин**25 мин**20 мин****Итог:90 мин*** |
| 23 | 14.08.2024г. | **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*** |
| 24 | 16.08.2024г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:*** 1 Прыжки в присяде вперед -3х102.Прыжки с захлестом рук 3х30сек3.Невидимая скакалка-3х45 сек***СФП:*** 1.В упоре лежа правым локтем касаемся левого колена, и наоборот . 3х102. 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*** |