План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: ТГ-3

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 15. | 06.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 3 мин.ОФП: 1.Подьем ног с упора лежа 20 повторений2. Упражнение ножницы 20 повторений3. Упражнение скалолаз 20 повторений4. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 20 повторений 5. V-образное скручивание 20 повторенийСФП:Совершенствование приемов нападающего удара.Совершенствование блокаСовершенствование блока с перемещением.Теоретическая подготовка: Просмотр х.фильма «Тренер» 2014.) Сделать анализ фильма. | 10 мин20мин15мин90 минИтого:135 мин. |
| 16. | 07.04.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. .ОФП: 1.Имитация бега 45 сек.( бег на месте)2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.3.Бег на месте , за хлест голени 45 сек. 3.Планка боковая на локте (Левым боком) 45 сек4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.5.Упражнение полуберпи 45 сек.6.Прыжки из упора присяд 45 секСФП:1. Совершенствование приемов мяча снизу, Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.Совершенствование приема подачи.Теоретическая подготовка: Викторина. Прилагается↓ | 10 мин.35мин.45 мин.45 минИтого: 135м |
| 17. | 09.04.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3мин.ОФП:1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты,2. Упражнения со стулом3. Пресс 3х15 4. Работа с резиновым эспандером (жгут)СФП: 1.Соверщшенствование блока2. Совершенствование прямой верхней подачи3.Совершенствование нападающего удараТеоретическая подготовка: Составить кроссворд на тему «Мир волейбола». | 15 мин.40 мин.35 мин.45 мин.Итого:135 мин. |
| 18. | 10.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.ОФП: 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.2. мостик3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15 4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15 5.Скручивание 3х15СФП: 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: Судейские жесты. Повторяем. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 15 мин40 мин.35 мин.45 мин.Итого:135 мин. |
| 19. | 11.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.Учим волейбольную разминку: ссылка https://youtu.be/BCnfrIvturIУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.Теоретическая подготовка: Выучить или придумать небольшое стихотворение на тему «Волейбол». | 15мин55мин30мин35минИтого:135 мин |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: ТГ-1

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 14 | 60.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.ОФП: 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.2. мостик3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15 4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15 5.Скручивание 3х15СФП: 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: Судейские жесты. Повторяем. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 10 мин15мин15мин50 минИтого90 мин. |
| 15 | 07.04.2020г. |  Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3мин.ОФП:1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты,2. Упражнения со стулом3. Пресс 3х15 4. Работа с резиновым эспандером (жгут)СФП: 1.Соверщшенствование блока2. Совершенствование прямой верхней подачи3.Совершенствование нападающего удараТеоретическая подготовка: Составить кроссворд на тему «Мир волейбола». | 10 мин.35мин.25 мин.20 мин.Итого: 90мин. |
| 16 | 09.04.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. .ОФП: 1.Имитация бега 45 сек.( бег на месте)2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.3.Бег на месте , за хлест голени 45 сек. 3.Планка боковая на локте (Левым боком) 45 сек4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.5.Упражнение полуберпи 45 сек.6.Прыжки из упора присяд 45 секСФП:1. Совершенствование приемов мяча снизу, Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.Совершенствование приема подачи.Теоретическая подготовка: Викторина. Прилагается↓ | 10 мин30 мин.30мин.20 мин.Итого:90мин. |
| 17 | 10.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 3 мин.ОФП: 1.Подьем ног с упора лежа 20 повторений2. Упражнение ножницы 20 повторений3. Упражнение скалолаз 20 повторений4. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 20 повторений 5. V-образное скручивание 20 повторенийСФП:Совершенствование приемов нападающего удара.Совершенствование блокаСовершенствование блока с перемещением.Теоретическая подготовка: Просмотр х.фильма «Тренер» 2014.) Сделать анализ фильма. | 10303020 |
| 18 | 11.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.Учим волейбольную разминку №2: ссылка https://youtu.be/BCnfrIvturIУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.Теоретическая подготовка: Выучить или придумать небольшое стихотворение на тему «Волейбол». | 10402020итого:90мин |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: НП-2

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 13. | 06.04.2020г. |  Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. .ОФП: 1.Имитация бега 30 сек.( бег на месте)2.Бег на месте с высоким поднятие колен 30 сек.3.Бег на месте , за хлест голени 30 сек. 3.Планка боковая на локте (Левым боком) 30 сек4.Планка боковая на локте (правым) 30 сек.5.Упражнение полуберпи 30 сек.6.Прыжки вверх из упора присяд 30 секСФП:1. Совершенствование приемов мяча снизу, Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.Совершенствование приема подачи.Теоретическая подготовка: Викторина. Прилагается↓ | 10 мин.35мин.30 мин.15 мин.Итого: 90мин. |
| 14 | 08.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 3 мин.ОФП: 1.Подьем ног с упора лежа 15 повторений2. Упражнение ножницы 15 повторений3. Упражнение скалолаз 15 повторений4. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 15 повторений 5. V-образное скручивание 15 повторенийСФП:Совершенствование приемов нападающего удара.Совершенствование блокаСовершенствование блока с перемещением.Теоретическая подготовка: Просмотр х.фильма «Тренер» 2014.) Сделать анализ фильма. | 10151550Итого90 |
| 15. | 10.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.ОФП: 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.2. мостик3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х10 4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15 5.Скручивание 3х10СФП: 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: Судейские жесты. Повторяем. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 10352520итого:90мин |
| 16. | 11.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.Учим волейбольную разминку №2: ссылка https://youtu.be/BCnfrIvturIУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.Теоретическая подготовка: Выучить или придумать небольшое стихотворение на тему «Волейбол». | 15351525итого:90мин |

**ВИКТОРИНА «Мир волейбола»**

1. Размер волейбольной площадки?

А) 8 х16м

*Б) 9х18м*

В) 10х20м

Г) 12х24м

 2. Высота волейбольной сетки для мужчин?

 А) 240 см

 Б) 242 см

 *В) 243 см*

 Г) 245 см

 3. Высота волейбольной сетки для женщин?

 А) 220см

 Б) 223см

 *В) 224 см*

 Г) 225см

 4. Максимальная окружность волейбольного мяча?

 А) 64 см

 Б) 65 см

 В) 66 см

 *Г) 67 см*

 5. Максимальный вес волейбольного мяча?

 А) 260 гр

 Б) 270 гр

 *В) 280 гр*

 Г) 300 гр

6. Максимальный состав игроков команды в волейболе?

А) 10

Б) 12

*В) 14*

Г) 16

7. Максимальное количество замен в партии?

А) 3

Б) 4

*В) 6*

Г) 8

8. Команде дано право на максимальное количество ударов (без блокирования) . Сколько?

А) 1

Б) 2

*В) 3*

 Г) 4

9. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

*А) 1*

Б) 2

В) 3

 Г) Бесконечно

10. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?

А) 3 секунды

Б) 5 секунд

*В) 8 секунд*

Г) 10 секунд

11. Сколько времени дается на перерыв между партиями?

А) 30 сек.

Б) 1 мин.

*В) 3 мин.*

Г) 5 мин.

12. Игрок либеро является……

А) игроком нападения

Б) подающим игроком

*В) игроком защиты*

13. Диагональным игроком является …..

А) нападающий игрок второго темпа, атакующий с краев сетки

*Б) игрок, атакующий с задней линии*

В) нападающий игрок первого темпа, атакующий с третьей зоны

14. Волейбол, в переводе с английского это - ……..

А) «мяч над сеткой»

Б) «игра в мяч руками»

*В) «парящий мяч»*