План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: ТГ-3

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 10. | 30.03.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела.ОФП:1.Имитация бега 3-5 мин.( бег на месте)2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 8-10раз3.Планка на локтях 30 сек4.Планка на прямых руках 30 сек.5.Пресс 3х10СФП:Упражнение лесенка (можно сделать из малярного скотча, ленты, веревки или любых подручных материалов) .https://youtu.be/3kMcgnISQIMСовершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.Теоретическая подготовка: Просмотр х.фильма Легенда-17 ( развитие характера, упорства, трудолюбия, преданности, патриотизма). Сделать анализ фильма.  | 10 мин15мин15мин95 минИтого:135 мин. |
| 11. | 31.03.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3-5 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 повторений СФП:1. Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.Теоретическая подготовка: История развития волейбола в России. (Самый высокий волейболист и волейболистка России ?) | 10 мин.45мин.35 мин.45 минИтого: 135м |
| 12. | 02.04.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3-5 мин.ОФП:1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.2. мостик3. Уголок 30 сек.4. Планка на прямых руках 30 сек. планка на локтях 30 сек. Планка обратная ( на прямых руках спиной вниз) 30 сек.СФП: 1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: История развития женского волейбола на ЯМАЛе. | 15 мин.40 мин.35 мин.45 мин.Итого:135 мин. |
| 13. | 03.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3-5 мин.ОФП: ссылка https://youtu.be/q1eQjhGzAogСФП: 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: Просмотр фильма «Движение вверх» | 10 мин20 мин.15 мин.90 мин.Итого:135 мин. |
| 14. | 04.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.Учим волейбольную разминку: ссылка <https://youtu.be/>QWIxtm2xsBMУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.Теоретическая подготовка: Судейские жесты .Повторить. | 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 |
| 9 | 30.03.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела.ОФП:1.Имитация бега 3 мин.( бег на месте)2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 8-10раз3.Планка на локтях 30 сек4.Планка на прямых руках 30 сек.5.Пресс 3х10СФП:Упражнение лесенка (можно сделать из малярного скотча, ленты, веревки или любых подручных материалов) .https://youtu.be/3kMcgnISQIMСовершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.Теоретическая подготовка: Просмотр х.фильма Легенда-17 ( развитие характера, упорства, трудолюбия, преданности, патриотизма). Сделать анализ фильма.  | 10 мин15мин15мин 50 минИтого90 мин. |
| 10 | 31.03.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3-5 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 повторений СФП:1. Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.Теоретическая подготовка: История развития волейбола в России. (Самый высокий волейболист и волейболистка России ?) | 10 мин.35мин.25 мин.20 мин.Итого: 90мин. |
| 11 | 02.04.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3-5 мин.ОФП:1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.2. мостик3. Уголок 30 сек.4. Планка на прямых руках 30 сек. планка на локтях 30 сек. Планка обратная ( на прямых руках спиной вниз) 30 сек.СФП: 1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: История развития женского волейбола на ЯМАЛе. | 10 мин30 мин.30мин.20 мин.Итого:90мин. |
| 12 | 03.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3-5 мин.ОФП: ссылка https://youtu.be/q1eQjhGzAogСФП: 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: Просмотр фильма «Движение вверх» | 10303020 |
| 13 | 04.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3минУчим волейбольную разминку: ссылка <https://youtu.be/>QWIxtm2xsBMУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.Теоретическая подготовка: Судейские жесты .Повторить. | 10402020итого:90мин |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: НП-2

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 9. | 30.03.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела.ОФП:1.Имитация бега 3 мин.( бег на месте)2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 8-10раз3.Планка на локтях 30 сек4.Планка на прямых руках 30 сек.5.Пресс 3х10СФП:Упражнение лесенка (можно сделать из малярного скотча, ленты, веревки или любых подручных материалов) .https://youtu.be/3kMcgnISQIMСовершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.Теоретическая подготовка: Просмотр х.фильма Легенда-17 ( развитие характера, упорства, трудолюбия, преданности, патриотизма). Сделать анализ фильма.  | 10 мин.35мин.30 мин.15 мин.Итого: 90мин. |
| 10 | 01.04.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3-5 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 повторений СФП:1. Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.Теоретическая подготовка: История развития волейбола в России. (Самый высокий волейболист и волейболистка России ?) | 10303020 |
| 11. | 03.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3-5 мин.ОФП: ссылка https://youtu.be/q1eQjhGzAogСФП: 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: Просмотр фильма «Движение вверх» | 10151550итого:90мин |
| 12. | 04.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.Учим волейбольную разминку: ссылка <https://youtu.be/>QWIxtm2xsBMУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.Теоретическая подготовка: Судейские жесты .Повторить. | 153515251итого:90мин |