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 8-10раз  3.Планка на локтях 30 сек  4.Планка на прямых руках 30 сек.  5.Пресс 3х10  СФП:  Упражнение лесенка (можно сделать из малярного скотча, ленты, веревки или любых подручных материалов) .https://youtu.be/3kMcgnISQIM  Совершенствование 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  15мин  15мин  95 мин  Итого: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 повторений  2. Упражнение ножницы 20 повторений  3. Упражнение скалолаз 20 повторений  4. 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 мин  Итого: 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. мостик  3. 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 зеркала  2. 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/q1eQjhGzAog  СФП:  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: Просмотр фильма «Движение вверх» | 10 мин  20 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/>QWIxtm2xsBM  Упражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  Теоретическая подготовка: Судейские жесты .Повторить. | 15мин  55мин  30мин  35мин  Итого: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 8-10раз  3.Планка на локтях 30 сек  4.Планка на прямых руках 30 сек.  5.Пресс 3х10  СФП:  Упражнение лесенка (можно сделать из малярного скотча, ленты, веревки или любых подручных материалов) .https://youtu.be/3kMcgnISQIM  Совершенствование 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  15мин  15мин    50 мин  Итого  90 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 повторений  2. Упражнение ножницы 20 повторений  3. Упражнение скалолаз 20 повторений  4. 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. мостик  3. 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 зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  Теоретическая подготовка: История развития женского волейбола на ЯМАЛе. | 10 мин  30 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/q1eQjhGzAog  СФП:  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: Просмотр фильма «Движение вверх» | 10  30  30  20 |
| 13 | 04.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3мин  Учим волейбольную разминку: ссылка <https://youtu.be/>QWIxtm2xsBM  Упражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  Теоретическая подготовка: Судейские жесты .Повторить. | 10  40  20  20  итого:  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 8-10раз  3.Планка на локтях 30 сек  4.Планка на прямых руках 30 сек.  5.Пресс 3х10  СФП:  Упражнение лесенка (можно сделать из малярного скотча, ленты, веревки или любых подручных материалов) .https://youtu.be/3kMcgnISQIM  Совершенствование 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 повторений  2. Упражнение ножницы 20 повторений  3. Упражнение скалолаз 20 повторений  4. 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  30  30  20 |
| 11. | 03.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3-5 мин.  ОФП: ссылка https://youtu.be/q1eQjhGzAog  СФП:  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: Просмотр фильма «Движение вверх» | 10  15  15  50  итого:  90мин |
| 12. | 04.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.  Учим волейбольную разминку: ссылка <https://youtu.be/>QWIxtm2xsBM  Упражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  Теоретическая подготовка: Судейские жесты .Повторить. | 15  35  15  25  1итого:  90мин |