**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-3**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 25 | 13.04.2020г. | 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: Пройти тест. Прилагается. | 15мин45мин45мин30 минИтого:135 мин. |
| 26 | 14.04.2020г. |  Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.Учим волейбольную разминку № 3: ссылка https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8AУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.Теоретическая подготовка: ЛУЧШИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТЫ РОССИИ. Ваш кумир? Где и в какой команде она (он) играет? https://sportschools.ru/page.php?name=volleyball\_russia | 10 мин.45мин.35 мин.45 минИтого: 135м |
| 27 | 16.04.2020г. |  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: Разновидности волейбола.http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html | 15 мин.40 мин.35 мин.45 мин.Итого:135 мин. |
| 28 | 17.04.2020г. | 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: Просмотр игры «Чемпионата Европы» https://www.youtube.com/watch?v=6XS5-Gv7EM8 | 15 мин40 мин.35 мин.45 мин.Итого:135 мин. |
| 29 | 18.04.2020г. | 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: Кроссворд «Командные виды спорта»Прилагается. | 15мин45мин40мин35минИтого:135 мин |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-1**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 24 | 13.04.2020г. | 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: Пройти тест. Прилагается. | 10 мин30мин30мин20 минИтого90 мин. |
| 25 | 14.04.2020г. |  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: Разновидности волейбола.http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html | 10 мин.35мин.25 мин.20 мин.Итого: 90мин. |
| 26 | 16.04.2020г. |  Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.Учим волейбольную разминку №3: ссылка https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8AУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.Теоретическая подготовка: ЛУЧШИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТЫ РОССИИ. Ваш кумир? Где и в какой команде она (он) играет? https://sportschools.ru/page.php?name=volleyball\_russia | 10 мин45 мин15мин.20 мин.Итого:90мин. |
| 27 | 17.04.2020г. |  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: Кроссворд «Командные виды спорта»Прилагается. | 10303020 Итого:90мин. |
| 28 | 18.04.2020г. |  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: Просмотр игры «Чемпионата Европы» https://www.youtube.com/watch?v=6XS5-Gv7EM8 | 10302030итого:90мин |
|  |  |  |  |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: НП-2**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 21 | 13.04.2020г. |  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: : ЛУЧШИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТЫ РОССИИ. Ваш кумир? Где и в какой команде она (он) играет? https://sportschools.ru/page.php?name=volleyball\_russia | 10 мин.35мин.15 мин.20 мин.Итого: 90мин. |
| 22 | 15.04.2020г. |  Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.Учим волейбольную разминку №3: ссылка https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8AУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.Теоретическая подготовка: Разновидности волейбола.http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html | 10451520Итого90 |
| 23 | 17.04.2020г. |  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: Пройти тест. Прилагается. | 10352520итого:90мин |
| 24 | 18.04.2020г. |  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: Кроссворд «Командные виды спорта»Прилагается. | 15352020итого:90мин |

**Тест**

**1.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

а) США б) Канаде

в) Японии г) Германии

**2.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**

а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

**3.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?**

а) круг б) треугольник

в) трапецию г) ромб

**4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

а) в 1956 году б) в 1957 году

в) в 1958 году г) в 1959 году

**5. "Либеро" в волейболе - это ...**

а) Игрок защиты б) Игрок нападения

в) Капитан команды г) запасной игрок

**6.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

а) Произвольно б) По часовой стрелке

в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

**7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....**

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока

в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

**8. Ошибками в волейболе считаются....**

а) "Три удара касания"

б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"

в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

**9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**

а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной

в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

**10.Волейбольная площадка имеет размеры:**

а) 18м на 8м б) 18м на 9м

в) 19м на 9м г) 20м на 10м

**11. "Бич-волей" - это:**

а) Игровое действие б) Пляжный волейбол

в) Подача мяча г) Прием мяча

**12.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

а) 8 сек б) 10 сек

в) 5 сек г) 6 сек

**13. Команда в волейболе состоит из …. игроков.**

а) 14 б) 12 в)10 г) 6

**14. Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии.**

а) 9 б) 5

в) 6 г) 8

**15. Принимать подачу в волейболе имеет право …………...**

а) Любой играющий б) Только «либеро»

в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .

**16. В волейболе игроки задней линии атакуют …………………..с зоны:**

а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .

в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

**17. Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности.**

а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон

**18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в…….**

а) трех партиях б ) четырёх партиях

в) в пяти партиях г) в двух партиях

**19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ……..**

а) одного либеро. б) двух либеро

в) трёх либеро г) четырёх либеро

**20. Переход в волейболе между игроками делают …………..**

а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки.

в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

КЛЮЧ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №**вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **ответ** | **а** | **г** | **б** | **б** | **г** | **б** | **а** | **б** | **в** | **б** |
| №**вопроса** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **ответ** | **б** | **а** | **а** | **в** | **а** | **г** | **в** | **а** | **б** | **а** |

**Кроссворд «Командные виды спорта»**

Все ли командные виды спорта ты знаешь, разгадай интересный кроссворд про командные спортивные игры.



1. Это не только командный вид спорта, но и активный вид отдыха, игра с применением шариков с краской.
2. Популярная командная игра и древнейшая игра в Азии, включающая в себя элементы борьбы и пятнашек.
3. Спортивная игра, целью которой следует забить мяч в ворота соперника.
4. Русская народная командная игра с мячом и битой.
5. Национальный вид спорта в Литве. Команда должна как можно больше забросить руками мяч в кольцо с сеткой соперника.
6. Игра с мячом 7 на 7 игроков, почти футбол, но мяч в ворота закидывают руками.
7. Спортивная командная игра с овальным мячом, который игроки каждой команды, передают друг другу руками и ногами.
8. Игра с клюшкой, бывает на льду, на траве.
9. Командный неконтактный вид спорта, входящий в семейство игр, в которых используются бита и мяч. Зародилась игра на юге Англии.
10. Вид спорта в котором игроки передвигаются на конях и при помощи специальных клюшек стараются забить мяч.
11. Официальное название двух командных видов спорта с мячом. В России чаще всего этот вид спорта называют мини-футболом.
12. Спортивная игра, схожая с нетболом и баскетболом, наиболее распространённая в Нидерландах и Бельгии.
13. Единственная из карточных игр, признанная Международным олимпийским комитетом в качестве вида спорта.
14. Командная спортивная игра с мячом и битой. В команде участвует 9 человек.
15. Игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, игра с мячом. В этой игре важны такие качества: прыгучесть, реакция, координация, физическая сила.
16. Командный контактный спорт, с использованием небольшого резинового мяча и клюшкой, называющейся стик.
17. Командный вид спорта из семейства хоккеев, его ещё называют хоккей в зале.
18. Командная спортивная игра на ледяной площадке. В каждой команде по 4 игрока, используются гранитные снаряды.

**ответы**

*Ответы: 1. Пейнтбол, 2. Кабадди, 3. Футбол, 4. Лапта, 5. Баскетбол, 6. Гандбол, 7. Регби, 8. Хоккей, 9. Крикет, 10. Поло, 11. Футзал, 12. Корфбол, 13. Бридж. 14. Бейсбол, 15. Волейбол, 16. Лакросс‎, 17. Флорбол‎, 18. Кёрлинг.*