**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 стулом  3. Пресс 3х15  4. Работа с резиновым эспандером (жгут)  СФП:  1.Соверщшенствование блока  2. Совершенствование прямой верхней подачи  3.Совершенствование нападающего удара  Теоретическая подготовка: Пройти тест. Прилагается. | 15мин  45мин  45мин  30 мин  Итого:135 мин. |
| 26 | 14.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.  Учим волейбольную разминку № 3: ссылка https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8A  Упражнение 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 мин  Итого: 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 сек  4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.  5.Упражнение полуберпи 45 сек.  6.Прыжки из упора присяд 45 сек  СФП:  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. мостик  3. 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 3х15  СФП:  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 мин  40 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 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:  Совершенствование приемов нападающего удара.  Совершенствование блока  Совершенствование блока с перемещением.  Теоретическая подготовка: Кроссворд «Командные виды спорта»  Прилагается. | 15мин  45мин  40мин  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 |
| 24 | 13.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 3 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:  Совершенствование приемов нападающего удара.  Совершенствование блока  Совершенствование блока с перемещением.  Теоретическая подготовка: Пройти тест. Прилагается. | 10 мин  30мин  30мин  20 мин  Итого  90 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 сек  4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.  5.Упражнение полуберпи 45 сек.  6.Прыжки из упора присяд 45 сек  СФП:  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\_8A  Упражнение 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  45 мин  15мин.  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 стулом  3. Пресс 3х15  4. Работа с резиновым эспандером (жгут)  СФП:  1.Соверщшенствование блока  2. Совершенствование прямой верхней подачи  3.Совершенствование нападающего удара  Теоретическая подготовка: Кроссворд «Командные виды спорта»  Прилагается. | 10  30  30  20  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. мостик  3. 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 3х15  СФП:  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 | 10  30  20  30  итого:  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. мостик  3. 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 3х10  СФП:  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\_8A  Упражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  Теоретическая подготовка: Разновидности волейбола.  http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html | 10  45  15  20  Итого90 |
| 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 сек  4.Планка боковая на локте (правым) 30 сек.  5.Упражнение полуберпи 30 сек.  6.Прыжки вверх из упора присяд 30 сек  СФП:  1. Совершенствование приемов мяча снизу,  Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.  Совершенствование приема подачи.  Теоретическая подготовка: Пройти тест. Прилагается. | 10  35  25  20  итого:  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 повторений  2. Упражнение ножницы 15 повторений  3. Упражнение скалолаз 15 повторений  4. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 15 повторений  5. V-образное скручивание 15 повторений  СФП:  Совершенствование приемов нападающего удара.  Совершенствование блока  Совершенствование блока с перемещением.  Теоретическая подготовка: Кроссворд «Командные виды спорта»Прилагается. | 15  35  20  20  итого:  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.

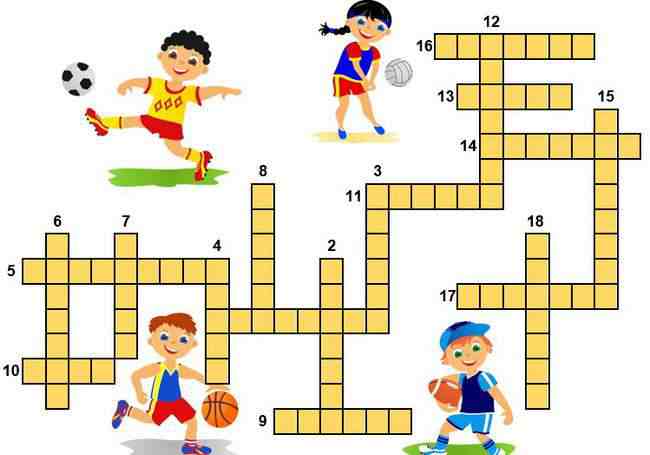
в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

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.*