**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-3**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 40 | 04(06)..05.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц сверху, вниз. Бег на месте 2мин. Бег с высоким поднятием бедра 30сек. Бег на месте с захлестом голени 30 сек.  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: Спортивное питание. http://www.impuls-f.ru/sportivnoe-pitanie.html | 15мин  45мин  45мин  30 мин  Итого:135 мин. |
| 41 | 05(13).05.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.  Повторяем волейбольную разминку № 3: ссылка https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8A  Упражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  Теоретическая подготовка: Выбор вида спорта в соответствии с характером. http://www.impuls-f.ru/vyibor-vida-sporta-v-sootvetstvii-s-harakterom.html | 10 мин.  45мин.  35 мин.  45 мин  Итого: 135м |
| 42 | 07.05.2020г. | 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: Первая помощь при ушибах. https://www.neboleem.net/pervaja-pomoshh-pri-ushibah.php | 15 мин.  40 мин  .  35 мин.  45 мин.  Итого:135 мин. |
| 43 | 08.05.2020г. | 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: Повторять судейские жесты. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 15 мин  40 мин.  35 мин.  45 мин.  Итого:135 мин. |
| 44 | 09(20).05.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 2мин.  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:  Как прыгать выше в волейболе. https://ru.wikihow.com/прыгать-выше-в-волейболе | 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 |
| 39 | 04(06)..05.2020г. | 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: Как прыгать выше в волейболе. https://ru.wikihow.com/прыгать-выше-в-волейболе | 10 мин  30мин  30мин  20 мин  Итого  90 мин. |
| 40 | 05(13).05.2020г. | 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: Повторять судейские жесты. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 10 мин.  35мин.  25 мин.  20 мин.  Итого: 90мин. |
| 41 | 07.05.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.  Повторяем волейбольную разминку №3: ссылка  https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8A  Упражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  Теоретическая подготовка: Первая помощь при ушибах. https://www.neboleem.net/pervaja-pomoshh-pri-ushibah.php | 10 мин  45 мин  15мин.  20 мин.  Итого:  90мин. |
| 42 | 08.05.2020г. | 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: Выбор вида спорта в соответствии с характером. http://www.impuls-f.ru/vyibor-vida-sporta-v-sootvetstvii-s-harakterom.html | 10  30  30  20  Итого:  90мин. |
| 43 | 09(20).05.2020г. | 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: Спортивное питание. http://www.impuls-f.ru/sportivnoe-pitanie.html | 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 |
| 33 | 04(06).05.2020г. | 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: Спортивное питание. http://www.impuls-f.ru/sportivnoe-pitanie.html | 10 мин.  35мин.  15 мин.  20 мин.  Итого: 90мин. |
| 34 | 07.05.2020г. | 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:. Повторять судейские жесты. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 10  45  15  20  Итого90 |
| 35 | 08.05.2020г. | 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: Первая помощь при ушибах. https://www.neboleem.net/pervaja-pomoshh-pri-ushibah.php | 10  35  25  20  итого:  90мин |
| 36 | 09(12).05.2020г. | 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: Выбор вида спорта в соответствии с характером. http://www.impuls-f.ru/vyibor-vida-sporta-v-sootvetstvii-s-harakterom.html | 10  30  30  20  Итого:  90мин. |