**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 стулом3. Пресс 3х15 4. Работа с резиновым эспандером (жгут)СФП: 1.Соверщшенствование блока2. Совершенствование прямой верхней подачи3.Совершенствование нападающего удараТеоретическая подготовка: Спортивное питание. http://www.impuls-f.ru/sportivnoe-pitanie.html | 15мин45мин45мин30 минИтого:135 мин. |
| 41 | 05(13).05.2020г. |  Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.Повторяем волейбольную разминку № 3: ссылка https://youtu.be/wAbpJ-0H\_8AУпражнение 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 минИтого: 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 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: 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. 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: Повторять судейские жесты. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 15 мин40 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 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: Как прыгать выше в волейболе. https://ru.wikihow.com/прыгать-выше-в-волейболе | 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 |
| 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 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: Как прыгать выше в волейболе. https://ru.wikihow.com/прыгать-выше-в-волейболе | 10 мин30мин30мин20 минИтого90 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 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: 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\_8AУпражнение 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 мин45 мин15мин.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 стулом3. Пресс 3х15 4. Работа с резиновым эспандером (жгут)СФП: 1.Соверщшенствование блока2. Совершенствование прямой верхней подачи3.Совершенствование нападающего удараТеоретическая подготовка: Выбор вида спорта в соответствии с характером. http://www.impuls-f.ru/vyibor-vida-sporta-v-sootvetstvii-s-harakterom.html | 10303020 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. 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: Спортивное питание. http://www.impuls-f.ru/sportivnoe-pitanie.html | 10302030итого: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. 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: 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\_8AУпражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.Теоретическая подготовка:. Повторять судейские жесты. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 10451520Итого90 |
| 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 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: Первая помощь при ушибах. https://www.neboleem.net/pervaja-pomoshh-pri-ushibah.php | 10352520итого: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 стулом3. Пресс 3х15 4. Работа с резиновым эспандером (жгут)СФП: 1.Соверщшенствование блока2. Совершенствование прямой верхней подачи3.Совершенствование нападающего удараТеоретическая подготовка: Выбор вида спорта в соответствии с характером. http://www.impuls-f.ru/vyibor-vida-sporta-v-sootvetstvii-s-harakterom.html | 10303020 Итого:90мин. |