План

самостоятельной работы по волейболу

июнь-июль

Тренер: \_\_Едгоров Х.Р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Этап подготовки: \_\_\_ТГ-3\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 29.06.2021г.  30.06.2021г.  01.07.2021г. 03.07.2020г.  04.07.2020г. | 1.Разминка ОРУ для разогрева всей группы мышц. Бег 5мин.  2.СФП.  -Имитация приемов мяча снизу, над собой с касанием земли.  -Имитация приемов мяча сверху с перемещение вправо, влево.  -Имитация нападающего удара.  3.Техника  -Техника одиночного блока.  -Техника блока с перемещением вправо, влево, работа рук, ног.  4.ОФП.  -Работа с резиновым эспандером в плечевом суставе. Рука на верху, опускаем прямо вниз.  Правой рукой 3х12  Левой рукой 3х12  -Имитация нападающего удара  правой рукой 3х15  левой рукой 3х15  -Пресс 3х12  -Вис на перекладине 1мин.  В висе держать угол 90\* колени согнуты.30сек.  Теоретическая подготовка.  Повторяем Жесты судей в волейболе. | 15  40  45  35  Итого:135 |
| 2 | 05.07.2021г.  06.07.2021г.  07.07.2021г.  08.07.2021г.  10.07.2021г. | 1.Разминка ОРУ для разогрева всей группы мышц.  2.ОРУ. Бег 7 мин.  -Специальные беговые упражнения 1-подход по прямой.  -Захлест голени.  -В прыжке махи руками вперед  -В прыжке махи руками назад.  -Наклоны на каждый шаг.  -Выпады на каждый шаг.  -Прыжки с упора приседа вперед, по прямой.  -Прыжки с поворотом на 360\*, через правое, левое плечо, на каждый шаг прямой.  4.СФП  -.Приемы мяча сверху, снизу, с перемещением вправо, влево приставным шагом.  - Прием мяча сверху, снизу, с перемещением с крестным шагом.  -Имитация верхней, прямой подачи.  Вис на перекладине1 мин.  Вис на перекладине согнув ноги в коленях.  Теоретическая подготовка.  Изучаем Жесты судей в волейболе. Видео. | 15  45  40  35  Итого:135 |
| 3 | 11.07.2021г.  12.07.2021г.  13.07.2021г.  14.07.2021г.  15.07.2021г. | 1. ОРУ.Бег по кругу 5-7 мин. Разминка для разогрева на все группы мышц. На гибкость: наклоны, выпады, махи ногами вправо, влево, вперед, назад.  ОФП.  2.Работа с резиноым эспандером в плечевом суставе. Рука на верху, опускаем прямо вниз.  Правой рукой 3х10  Левой рукой 3х10  -Растягиваем перед собой двумя руками в стороны 3х10  -Растягиваем над собой двумя руками в стороны 3х10  СФП  1.Техника нападающего удара:  -Имитация с одного шага,  -махом вперед, прыжок вверх  -2 под прямой  2.Техника блокирования на шаг вперед, прыжок вверх.  3.Перемещение вправо, влево, вперед, назад на быстроту.  Вис на перекладине 1 мин.  Вис согнув ноги в коленном суставе 30 сек.  Теоретическая подготовка. Пляжный волейбол. Краткие правила пляжного волейбола. https://scsw.ru/pravila-volejbola/kratkie-pravila-plyazhnogo-volejbola/ | 25  35  35  40  Итого:135 |
| 4 | 17.07.2021г.  18.07.2021г.  19.07.2021г.  20.07.2021г.  21.07.2021г. | ОРУ. Разминка для всех групп мышц.  ОФП.  1.Бег 7-8 мин на выносливость  2.Ускорение по прямой, туда и обратно 3 подхода с интервалом 30 сек. отдыха.  3.Пресс 3-12  4. Поднимание туловища с упора лежа 3х12.  СФП.  1.Передачи мяча снизу после собственного набрасывания над собой, с поворотом 180 градусов.  2.Передача мяча снизу после собственного набрасывания с перемещением вправо, влево.  3. Имитация приема мяча сверху. Снизу с перемещением правым, левым боком, вперед, назад.  В упоре лежа на спине упражнение ножницы 3х15  В упоре лежа на спине упражнение велосипед 3х15  В упоре лежа на спине поднимание прямых ног 3х15  Вис на перекладине 1 мин .  Теоретическая подготовка. Видео правила и уроки по пляжному волейболу. | 25  35  45  30  Итого:135 |
| 5 | 22.07.2021г.  24.07.2021г.  25.07.2021г.  26.07.2021г.  27.07.2021г. | ОРУ. На все группы мышц. Вращение головы, вправо, влево. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Вращение в плечевом суставе, локтевом и кистевом , вращение голеностопного сустава наружу и во внутрь и коленных суставов.  ОФП.  1.Бег по кругу 8-10 мин.  -Ускорение, челночный бег 4х10 2 подхода.  2.Прыжки с упора приседа на месте.  3. Прыжки вперед 20раз х2.  4. Высокое поднимание бедра (правое, левое) на месте 30 сек на быстроту.  СФП.  1.Прием мяча снизу , сверху с набрасыванием партнера ,после перемещения.  2.Прием мяча снизу , сверху , после подачи партнера.  3.Техника подачи друг другу 3под. х12  - Техника подачи с прыжком друг другу 3под.х12.  4. Нападающий удар с собственным набрасыванием 10раз х3.  Планка 1 мин.  Планка на правом боку 30 сек.  Планка на левом боку 30 сек.  Пресс 3х12  Вис на перекладине 1мин.  Теоретическая подготовка. Волейбол женщины чемпионат мира финал Россия - Бразилия 14.11.2010 | 15  40  45  35  Итого:135 |
| 6 | 28.07.2021г.  29.07.2021г.  31.07.2021г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц. Работа плечевыми, локтевыми, кистевыми, коленными и голеностопными суставами. Бег 3-5 мин.  ОФП:  1.Укрепление голеностопного сустава 3х50 на правую ногу, 3х50 на левую ногу, 100 раз двумя ногами.  2. Комплекс упражнений: приседания (укрепление коленных суставов).  - полный присед 3х30раз  - полу-присед 3-30 раз  3 .Поднимание ног в упоре лежа 3х20  СФП:  1.Имитация отработки техники передач сверху, снизу.  2.Отрабатывание нападающего удара с2-3 шагов  3. Совершенствование перемещения на блоке вправо, влево.  4.Упражнение на гибкость:  -Наклоны вперед  -Мельница  Пресс 3-20раз  Теоретическая подготовка: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 25  35  35  40  Итого:135 |