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 3х12Левой рукой 3х12-Имитация нападающего удара правой рукой 3х15левой рукой 3х15-Пресс 3х12-Вис на перекладине 1мин.В висе держать угол 90\* колени согнуты.30сек.Теоретическая подготовка.Повторяем Жесты судей в волейболе. | 15 404535Итого: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 454035Итого: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 3х10Левой рукой 3х10-Растягиваем перед собой двумя руками в стороны 3х10-Растягиваем над собой двумя руками в стороны 3х10СФП1.Техника нападающего удара:-Имитация с одного шага, -махом вперед, прыжок вверх-2 под прямой2.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 353540Итого: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 выносливость2.Ускорение по прямой, туда и обратно 3 подхода с интервалом 30 сек. отдыха.3.Пресс 3-124. 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 3х15В упоре лежа на спине упражнение велосипед 3х15В упоре лежа на спине поднимание прямых ног 3х15Вис на перекладине 1 мин .Теоретическая подготовка. Видео правила и уроки по пляжному волейболу.  | 25 354530Итого: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 3х12Вис на перекладине 1мин.Теоретическая подготовка. Волейбол женщины чемпионат мира финал Россия - Бразилия 14.11.2010  | 15 404535Итого: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 раз3 .Поднимание ног в упоре лежа 3х20СФП:1.Имитация отработки техники передач сверху, снизу.2.Отрабатывание нападающего удара с2-3 шагов3. Совершенствование перемещения на блоке вправо, влево.4.Упражнение на гибкость:-Наклоны вперед-МельницаПресс 3-20разТеоретическая подготовка: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.  | 25 353540Итого:135 |