**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-3**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 02.07.2020г.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.http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | 15 404535Итого:135 |
| 2 | 06.07.2020г.07.07.2020г.09.07.2020г.10.07.2020г.11.07.2020г. | 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. https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=судейские%20жесты%20в%20волейболе | 15 454035Итого:135 |
| 3 | 13.07.2020г.14.07.2020г.16.07.2020г.17.07.2020г.18.07.2020г. | 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 | 20.07.2020г.21.07.2020г.23.07.2020г.24.07.2020г.25.07.2020г. | 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. https://yandex.ru/video/search?text=пляжный%20волейбол%20правила&from=tabbar | 25 354530Итого:135 |
| 5 | 27.07.2020г.28.07.2020г.30.07.2020г.31.07.2020г. | 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 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6306667057393858401&text=женский%20волейбол&path=wizard&parent-reqid=1591615871130546-896339769567908300000122-production-app-host-man-web-yp-74&redircnt=1591615966.1  | 15 404535Итого:135 |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-1**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 02.07.2020г.03.07.2020г.04.07.2020г. | 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/ | 15 454530Итого:135 |
| 2 | 06.07.2020г.07.07.2020г.09.07.2020г.10.07.2020г.11.07.2020г. | 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. https://yandex.ru/video/search?text=пляжный%20волейбол%20правила&from=tabbar | 15 404535Итого:135 |
| 3 | 13.07.2020г.14.07.2020г.16.07.2020г.17.07.2020г.18.07.2020г. | 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.http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | 25 354530Итого:135 |
| 4 | 20.07.2020г.21.07.2020г.23.07.2020г.24.07.2020г.25.07.2020г. | 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. https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=судейские%20жесты%20в%20волейболе | 15 454035Итого:135 |
| 5 | 27.07.2020г.28.07.2020г.30.07.2020г.31.07.2020г. | 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 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6306667057393858401&text=женский%20волейбол&path=wizard&parent-reqid=1591615871130546-896339769567908300000122-production-app-host-man-web-yp-74&redircnt=1591615966.1 | 15354540Итого:135 |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: НП-2**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 02(01).07.2020г.03.07.2020г.04.07.2020г. | 1.Разминка ОРУ для разогрева всей группы мышц.2.ОФП.-Бег по кругу 4-6 кругов.-Специальные беговые упражнения (Приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед, высокое поднимание бедра, захлест голени).-Прыжки вперед 20 раз х 2подхода.3.СФП.-Совершенствование перемещения приставными шагами по площадке, скрестно вперед, назад, вправо, влево.-Имитация одиночного блока на месте.-Имитация одиночного блока в перемещении вправо, влево.4. Техническая подготовка.Прием мяча снизу, сверху над собой, на технику.-Пресс 12 раз х 2-Планка на локтях 30 секунд х 2подходаВис на перекладине 45 секундТеоретическая подготовка: Закаливание организма. Виды. Польза. Правила. https://chudesalegko.ru/zakalivanie/ | 1020252015Итого:90 |
| 2 | 06.07.2020г.08.07.2020г.10.07.2020г.11.07.2020г. | 1.ОРУ .Разминка на развитие гибкости. 2.ОФП -Работа с резиновым эспандером (жгутом) на плечевой, локтевой суставы, на мышцы ног, и спины.-Разгибание и сгибание рук в упоре лежа 12раз.х 3 подхода-Приседание 20раз х 3подхода3.СФП.-Имитация нападающего удара, шаг-прыжок вверх.-Совершенствование приема мяча после нападения.-Совершенствование приема мяча после перемещения.-Пресс 12 раз х3 подхода-Планка на прямых руках 30 секунд -2 подхода.-Вис на перекладине 45 секунд.Теоретическая подготовка:Жесты судьи в волейболе https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=судейские%20жесты%20в%20волейболе | 10303515Итого:90 |
| 3 | 13.07.2020г.15.07.2020г.17.07.2020г.18.07.2020г. | 1.ОРУ. Выпады вперед поочередно левая, правая нога. Выпады вправо, влево. Разминка шеи, плечи, локти, спина, колени, голеностопные суставы, наклоны.2.ОФП. -Бег на выносливость. Комбинированный. 5 минут бег- круг шагом (отдых).-3 подхода.-Ускорение- челночный бег 9м х4 раза.-2 подхода.-Прыжки с упора приседа вверх 12 раз 3 подхода.3.СФП.-Прием мяча снизу после перемещения.-Прием мяча сверху после перемещения.-Нападающий удар после собственного набрасывания.- Разгибание, сгибание рук в упоре лежа 12 раз х 3.-Вис на перекладине 45 секунд. Теоретическая подготовка: Разгадать кроссворд. Виды спорта. Кроссворд прилагается. (Приложение2). | 10303515Итого: 90 |
| 4 | 20.07.2020г.22.07.2020г.24.07.2020г.25.07.2020г. | 1.ОРУ. Разминка на все группы мышц.2.ОФП. -Бег 7 минут.-Специальные беговые упражнения.-Ускорение по прямой -3 подхода.3.СФП.-Имитация нападающего удара с разбега вперед-вверх 20 раз.- Имитация блокирования с разбега вперед-вверх 20 раз.-Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, с перемещением и различными заданиями. (упор присед, упор лежа, прыжок вверх на 360\*, касание пола перемещаясь вперед, назад, вправо, влево).-Работа на пресс 12 раз 3 подхода- Работа на гибкость (наклоны, выпады).-Вис на перекладине 45 секунд.Теоретическая подготовка.РУСАДА Антидопинг важные факты и основные моменты..https://dush4.org/DswMedia/vajnyiefaktyiiosnovnyiemomentyi.pdf  | 10253520Итого:90 |
| 5 | 27.07.2020г.29.07.2020г.31.07.2020г. | 1.ОРУ. Разминка на все группы мышц.-Бег 5 мин.-Специальные беговые упражнения.2.СФП.-Прием мяча снизу вверх в парах.-Прием мяча сверху, снизу после подачи.- Нападающий удар после набрасывания.-Приемы мяча снизу, сверху над собой. -Прием мяча снизу, сверху над собой в перемещении в право, влево, вперед, назад, с касанием пола.3.ОФП.-Работа с резиновым эспандером.-На плечевой сустав.-На локтевой сустав.-На мышцы спины.-На ноги.(махи).-Прыжки с упора приседа 12 раз 3 подхода.- Прыжки вперед 20 раз 2 подхода.- Разгибание и сгибание рук в упоре лежа.12 раз 2 подхода.-Планка на локтях 30 секунд 2 подхода-Пресс 12 раз 3 подхода.-Вис на перекладине 45 секунд.4.Теоретическая подготовка. Разгадать загадки про спорт. Прилагаются.(Приложение1) | 1525201515Итого:90 |

Приложение 1

**Загадки про спорт.**

 Коль крепко дружишь ты со мной, Настойчив в тренировках, То будешь в холод, в дождь и зной Выносливым и ловким… (Спорт)

\*\*\* Едет он со стадиона На квартиру чемпиона. Будет жить с призёром вместе На почётном, видном месте… (Кубок)

 \*\*\* Ранним утром вдоль дороги На траве блестит роса, По дороге едут ноги И бегут два колеса. У загадки есть ответ – Это мой … (Велосипед)

\*\*\* Я его кручу рукой, И на шеи и ногой, И на талии кручу, И ронять я не хочу… (Обруч)

\*\*\* Площадка, мяч, ворота есть. Свою здесь защищаем честь. Руками забиваем гол, Играя меж собой в… (Гандбол)

\*\*\* Есть у нас коньки одни, Только летние они. По асфальту мы катались И довольными остались… (Ролики)

\*\*\* Болеть мне некогда, друзья, В футбол, хоккей играю я. И очень я собою горд, Что дарит мне здоровье… (Спорт)

\*\*\* Конь, канат, бревно и брусья, Кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам … (Гимнастика)

\*\*\* Я спешу на тренировку, В кимоно сражаюсь ловко. Чёрный пояс нужен мне, Ведь люблю я … (Каратэ) \*\*\* Поле для боксёрских драк Называют в спорте так… (Ринг) \*\*\* Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт)

**Приложение 2**

**КРОССВОРД «ВИДЫ СПОРТА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  | 15 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

 **1-** Вид парашютного спорта: к ногам спортсмена прикреплена специальная воздушная доска для выполнения акробатических элементов. **4-** Этим видом спорта увлекся русский поэт, а затем сам начал обучать других (бокс). **7-** Спортивное единоборство с применением шпаги, рапиры или сабли. **8-** Восхождение на труднодоступные горные вершины. **10-** Один из видов скоростного спуска на специальных одноместных санях, для управления которыми спортсмен использует специальные шипы для ботинок. **11-** Французы эту игру называют «летающим петухом»? **14-** Искусство боя рукой и ступней? **ПО ВЕРТИКАЛИ:**

**2-** Спортивная игра с мячом и битой. **3-** Горнолыжное многоборье, в состав которого входят лыжный балет, могул и воздушная акробатика. **5-** Вид единоборства с японского переводится как «мягкий путь». **6-** Вид водного спорта, соревнования на скорость, дальность, продолжительность передвижения по большим прибойным волнам, стоя на специальной доске без паруса. **9-** Спуск на спортивных санях по желобу. **12-** Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым. **13-** Зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки. **15-** Вид единоборства, происходящий от японской системы самозащиты, переводится как «пустая рука». **16-** Спортивная игра, цель которой — прогнать мяч по всем дорожкам к лункам и попасть в каждую из них. **17-** Вид горнолыжного спорта, заключающийся в спуске с гор на специальной доске.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12а |  |  |
|  |  |  | е |  |  | 3ф |  |  |  |  |  | 5д |  |  |  | т |  |  |
| 1с | к | а | й | с | е | р | ф | и | н | г |  | з |  |  |  | л |  |  |
|  |  |  | с |  |  | и |  |  |  |  |  | ю |  |  |  | е |  |  |
|  |  |  | 4б | о | к | с |  |  | 6с |  |  | д |  |  |  | т |  |  |
|  |  |  | о |  |  | т |  | 7ф | е | х | т | о | в | а | н | и | е |  |
|  |  |  | л |  |  | а |  |  | р |  |  |  |  |  |  | к |  |  |
|  |  |  |  |  |  | й |  |  | ф |  | 13б |  |  |  |  | а |  |  |
|  |  |  |  |  | 8а | л | ь | п | и | н | и | з | м |  |  |  |  | 17с |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | н |  | а |  |  |  | 16г |  |  | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | г |  | 14т | э | 15к | в | о | н | д | о |
|  |  |  | 9б |  |  |  |  |  |  |  | л |  | а |  | л |  |  | у |
|  |  |  | о |  |  |  |  |  |  |  | о |  | р |  | ь |  |  | б |
|  |  |  | 11б | а | д | м | и | н | т | о | н |  | а |  | ф |  |  | о |
|  |  |  | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  | т |  |  |  |  | р |
| 10с | к | е | л | е | т | о | н |  |  |  |  |  | э |  |  |  |  | д |
|  |  |  | е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | и |
|  |  |  | й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | г |

|  |  |
| --- | --- |
| По горизонтали: | По вертикали: |
| 1. скайсерфинг4. бокс7. фехтование8. альпинизм10. скелетон11. бадминтон14. тэквондо | 2. бейсбол3. фристайл5. дзюдо6. серфинг9. бобслей12. атлетика13. биатлон15. каратэ16. гольф17. сноубординг |