**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: НП-2**

**Тренер: Ёдгорова М.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 18.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Ходячая планка -3х20 (10 на каждую сторону) 2.Отжимания из положения лежа -3х53.Медленное берпи с подземом на носочки 3х104.Скалолаз- 3х165.Прыжки во внутрь с упора лежа, + касание плечей 3х106.Скручивания 3х107.Велосипед -3х10СФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркаломТеоретическая подготовка: Польза разминки перед тренировкой. Чем опасно отсутствии е разминки. Структура разминки. Упражнения для разминки. https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html | 10303020 |
| 2 | 20.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Прыжки во внутрь с удержанием в присяде 3х102.Пресс ситап- 3х103. Скручивание -3х104.Планка 45 сек5.Уголок 3х20 сек6.В упоре лежа правым локтем касаемся левого колена, и наоборот . 3х107. В планке на прямы руках подниаем левую ногу и правую руку, затем меняем. 3х10.СФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Блок в волейболе. Разновидности блокирования.https://scsw.ru/blok-v-voleybole/ | 15 352020 |
| 3 | 22.05.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.1ОФП:1. Х- берпи -3х82.Выпады- самолетики на месте -3х103.Скалолаз -3х204.Бег на месте 3х1мин5. Прыжки в присяде вперед -3х86.Прыжки с захлестом рук 3х30сек7.Невидимая скакалка-3х45 секСФП: 1.Поднимание ног с упора лежа.3х 15сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х15сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х15сек4.Совершенствование техники нападающего удара.5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.6.Хорошо растянуться. Теоретическая подготовка: Современная техника защиты в волейболе. https://scsw.ru/zashita-v-voleybole/ | 15 252515 |
| 4 | 23.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlMСФП:1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.2. Имитация приема мяча двумя руками сверху у зеркала.3. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.4.Имитация блока5. Имитация блока с перемещениемТеоретическая подготовка: : Позиции (амплуа) игроков в волейболе https://www.ballgames.ru/волейбол/игроки\_в\_волейболе/позиции\_в\_волейболе/ | 10302525 |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: НП-1**

**Тренер: Ёдгорова М.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 18.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlMСФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркаломТеоретическая подготовка: Польза разминки перед тренировкой. Чем опасно отсутствии е разминки. Структура разминки. Упражнения для разминки. https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html | 10303020 |
| 2 | 19.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Прыжки во внутрь с удержанием в присяде 3х82.Пресс ситап- 3х83. Скручивание -3х84.Планка 30 сек5.Уголок 3х15 сек6.В упоре лежа правым локтем касаемся левого колена, и наоборот . 3х87. В планке на прямы руках подниаем левую ногу и правую руку, затем меняем. 3х8СФП:1.Имитация блокирования рук у зеркала2.Имитация блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Позиции (амплуа) игроков в волейболе https://www.ballgames.ru/волейбол/игроки\_в\_волейболе/позиции\_в\_волейболе | 15 352020 |
| 3 | 21.05.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.11. Х- берпи -3х62.Выпады- самолетики на месте -3х83.Скалолаз -3х164.Бег на месте 3х30сек5. Прыжки в присяде вперед -3х66.Прыжки с захлестом рук 3х30сек7.Невидимая скакалка-3х30 секСФП: 1.Поднимание ног с упора лежа.2х 15сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 2х15сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 2х15сек4.Имитация техники нападающего удара.5.Имитация техники прямой верхней подачи.6.Хорошо растянуться. Теоретическая подготовка: Современная техника защиты в волейболе. https://scsw.ru/zashita-v-voleybole/ | 15 252515 |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: НП-1(2)**

**Тренер: Ёдгорова М.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 19.05.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.11. Х- берпи -3х62.Выпады- самолетики на месте -3х83.Скалолаз -3х164.Бег на месте 3х30сек5. Прыжки в присяде вперед -3х66.Прыжки с захлестом рук 3х30сек7.Невидимая скакалка-3х30 секСФП: 1.Поднимание ног с упора лежа.3х 15сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х15сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х15сек4.Совершенствование техники нападающего удара.5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.6.Хорошо растянуться. Теоретическая подготовка: Польза разминки перед тренировкой. Чем опасно отсутствии е разминки. Структура разминки. Упражнения для разминки. https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html | 10303020 |
| 2 | 21.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlMСФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Современная техника защиты в волейболе. https://scsw.ru/zashita-v-voleybole/ | 15 352020 |
| 3 | 23.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Прыжки во внутрь с удержанием в присяде 3х82.Пресс ситап- 3х83. Скручивание -3х84.Планка 30 сек5.Уголок 3х15 сек6.В упоре лежа правым локтем касаемся левого колена, и наоборот . 3х87. В планке на прямы руках подниаем левую ногу и правую руку, затем меняем. 3х8СФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркаломТеоретическая подготовка: Позиции (амплуа) игроков в волейболе https://www.ballgames.ru/волейбол/игроки\_в\_волейболе/позиции\_в\_волейболе | 15 252515 |