**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/xit7yDZguYY  ОФП:  1.Ходячая планка -3х20 (10 на каждую сторону)  2.Отжимания из положения лежа -3х5  3.Медленное берпи с подземом на носочки 3х10  4.Скалолаз- 3х16  5.Прыжки во внутрь с упора лежа, + касание плечей 3х10  6.Скручивания 3х10  7.Велосипед -3х10  СФП:  1.Отработка на технику и приемы передач.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркалом  Теоретическая подготовка: Польза разминки перед тренировкой. Чем опасно отсутствии е разминки. Структура разминки. Упражнения для разминки. https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html | 10  30  30  20 |
| 2 | 20.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  ОФП:  1.Прыжки во внутрь с удержанием в присяде 3х10  2.Пресс ситап- 3х10  3. Скручивание -3х10  4.Планка 45 сек  5.Уголок 3х20 сек  6.В упоре лежа правым локтем касаемся левого колена, и наоборот . 3х10  7. В планке на прямы руках подниаем левую ногу и правую руку, затем меняем. 3х10.  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  Теоретическая подготовка: Блок в волейболе. Разновидности блокирования.  https://scsw.ru/blok-v-voleybole/ | 15  35  20  20 |
| 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=1587941180.1  ОФП:  1. Х- берпи -3х8  2.Выпады- самолетики на месте -3х10  3.Скалолаз -3х20  4.Бег на месте 3х1мин  5. Прыжки в присяде вперед -3х8  6.Прыжки с захлестом рук 3х30сек  7.Невидимая скакалка-3х45 сек  СФП:  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 15сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х15сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х15сек  4.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  25  25  15 |
| 4 | 23.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  ОФП:  1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM  СФП:  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 блока  5. Имитация блока с перемещением  Теоретическая подготовка: : Позиции (амплуа) игроков в волейболе https://www.ballgames.ru/волейбол/игроки\_в\_волейболе/позиции\_в\_волейболе/ | 10  30  25  25 |

**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\_logo  ОФП:  1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM  СФП:  1.Отработка на технику и приемы передач.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркалом  Теоретическая подготовка: Польза разминки перед тренировкой. Чем опасно отсутствии е разминки. Структура разминки. Упражнения для разминки. https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html | 10  30  30  20 |
| 2 | 19.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  ОФП:  1.Прыжки во внутрь с удержанием в присяде 3х8  2.Пресс ситап- 3х8  3. Скручивание -3х8  4.Планка 30 сек  5.Уголок 3х15 сек  6.В упоре лежа правым локтем касаемся левого колена, и наоборот . 3х8  7. В планке на прямы руках подниаем левую ногу и правую руку, затем меняем. 3х8  СФП:  1.Имитация блокирования рук у зеркала  2.Имитация блокирования рук с перемещением.  Теоретическая подготовка: Позиции (амплуа) игроков в волейболе https://www.ballgames.ru/волейбол/игроки\_в\_волейболе/позиции\_в\_волейболе | 15  35  20  20 |
| 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=1587941180.1  1. Х- берпи -3х6  2.Выпады- самолетики на месте -3х8  3.Скалолаз -3х16  4.Бег на месте 3х30сек  5. Прыжки в присяде вперед -3х6  6.Прыжки с захлестом рук 3х30сек  7.Невидимая скакалка-3х30 сек  СФП:  1.Поднимание ног с упора лежа.2х 15сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 2х15сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 2х15сек  4.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  25  25  15 |

**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=1587941180.1  1. Х- берпи -3х6  2.Выпады- самолетики на месте -3х8  3.Скалолаз -3х16  4.Бег на месте 3х30сек  5. Прыжки в присяде вперед -3х6  6.Прыжки с захлестом рук 3х30сек  7.Невидимая скакалка-3х30 сек  СФП:  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 15сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х15сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х15сек  4.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 | 10  30  30  20 |
| 2 | 21.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  ОФП:  1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  Теоретическая подготовка: Современная техника защиты в волейболе. https://scsw.ru/zashita-v-voleybole/ | 15  35  20  20 |
| 3 | 23.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  ОФП:  1.Прыжки во внутрь с удержанием в присяде 3х8  2.Пресс ситап- 3х8  3. Скручивание -3х8  4.Планка 30 сек  5.Уголок 3х15 сек  6.В упоре лежа правым локтем касаемся левого колена, и наоборот . 3х8  7. В планке на прямы руках подниаем левую ногу и правую руку, затем меняем. 3х8  СФП:  1.Отработка на технику и приемы передач.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркалом  Теоретическая подготовка: Позиции (амплуа) игроков в волейболе https://www.ballgames.ru/волейбол/игроки\_в\_волейболе/позиции\_в\_волейболе | 15  25  25  15 |