План

самостоятельной работы тренировочной группы по Волейболу на июнь 2020г.

Этап (период) обучения: НП-2

Тренер: Ярошенко В.Л.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1  микроцикл  Неделя  Мезо  цикла | 02.06.2020;  03.06.2020;  04.06.2020;  05.06.2020; | **1. Разминка**: Приложение №1 Комплекс ОРУ  **2.ОФП**:  1.Отжимания на ладонях (14-16 раз) + на кулаках 13 раз (3 подхода) + на пальцах 8 раз ( 2 подхода)  2. Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 2 х 45 раз, (трицепцы) 2 х 35-40 раз, разведение прямых рук в стороны ( дельта) 2 х 20 раз  3. прыжки в длину с места серией по 5- 7 раз 4 подхода ,  4. упражнение на развитие брюшного пресса: лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла 2 подхода по 40 раз или «складка» 5 подходов по 15-20 раз (можно на перекладине «уголок» 6-8 подходов),  5. упражнение « под веревочкой» 2 подхода по 10 раз, (ноги находятся на возвышенности)  **3.СФП**:  1**.Комбинация действий**: Имитация приема мяча в движении: (с приставным шагом по окружности 3 х 10 влево и вправо, тоже со скрестным шагом (смотреть видео) (следить за натяжением рук в локтях + выходом рук за пределы трапеции)  2. **Комбинация действий**: Имитация передачи мяча в движении: (с приставным шагом 3 х 10 влево и вправо, тоже со скрестным шагом (смотреть видео) (следить за фиксированием рук + выходом рук за пределы трапеции)  3. **Комбинация действий**: Имитация блока: (с приставным шагом 3 х 10 влево и вправо, тоже со скрестным шагом «присоединение к партнеру» - двойной блок .  **4. Техника и тактика**  1. Передача мяча над собой с поворотом на 180 градусов + движение «змейкой, елочкой»  2. Нападающий удар со своего набрасывания по зонам + «обман»  3. Прием после отскока + нападающий удар по зонам  4. тоже с разворотом на 180 градусов  5. Прием после отскока + Прием в падении | 10 мин  20 мин.  25 мин  35 мин  Итого: 90 мин. |
| 2  микроцикл  Неделя  Мезо  цикла | 09.06 .2020  10.06.2020  11.06,2020  12.06.2020 | **1. Разминка**: Приложение №1 Комплекс ОРУ  **2.ОФП**:  1.Отжимания на ладонях (14-16 раз) + на кулаках 13 раз (3 подхода) + на пальцах 8 раз ( 2 подхода)  2. Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 2 х 45 раз, (трицепцы) 2 х 35-40 раз, разведение прямых рук в стороны ( дельта) 2 х 20 раз  3. прыжки в длину с места серией по 5- 7 раз 4 подхода ,  4. упражнение на развитие брюшного пресса: лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла 2 подхода по 40 раз или «складка» 5 подходов по 15-20 раз (можно на перекладине «уголок» 6-8 подходов),  5. упражнение « под веревочкой» 2 подхода по 10 раз, (ноги находятся на возвышенности)  **3.СФП**:  1**.Комбинация действий**: Имитация приема мяча в движении: (с приставным шагом по окружности 3 х 10 влево и вправо, тоже со скрестным шагом (смотреть видео) (следить за натяжением рук в локтях + выходом рук за пределы трапеции)  2. **Комбинация действий**: Имитация передачи мяча в движении: (с приставным шагом 3 х 10 влево и вправо, тоже со скрестным шагом (смотреть видео) (следить за фиксированием рук + выходом рук за пределы трапеции)  3. **Комбинация действий**: Имитация блока: (с приставным шагом 3 х 10 влево и вправо, тоже со скрестным шагом «присоединение к партнеру» - двойной блок .  **4. Техника и тактика**  1. Передача мяча над собой с поворотом на 180 градусов + движение «змейкой, елочкой»  2. Нападающий удар со своего набрасывания по зонам + «обман»  3. Прием после отскока + нападающий удар по зонам  4. тоже с разворотом на 180 градусов  5. Прием после отскока + Прием в падении | 10 мин  20 мин.  25 мин  35 мин  Итого: 90 мин. |
| 3  микроцикл  Неделя  Мезо  цикла | 15.06.2020  16.06.2020  17.06.2020  18.06.2020 | **1. Разминка**: Приложение №1 Комплекс ОРУ  **2.ОФП**:  1.Отжимания на ладонях (15-17 раз) + на кулаках 14 раз (2 подхода) + на пальцах 9 раз ( 2 подхода)  2. Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 3 х 35 раз, (трицепцы) 4 х 25-30 раз, разведение прямых рук в стороны ( дельта) 2 х 30 раз  3. Прыжки в длину с места серией по 5- 7 раз 4 подхода ,  4. упражнение на развитие брюшного пресса: лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла 3 подхода по 30 раз или «складка» 5 подходов по 15-20 раз (можно на перекладине «уголок» 6-8 подходов),  5. упражнение « под веревочкой» 2 подхода по 10 раз, (ноги находятся на возвышенности)  **3.СФП**:  1**.Комбинация действий**: Имитация приема мяча в движении: (с приставным шагом по окружности 3 х 10 влево и вправо, тоже со скрестным шагом (смотреть видео) (следить за натяжением рук в локтях + выходом рук за пределы трапеции) + чередовать с приемом в падении.  2. **Комбинация действий**: Имитация передачи мяча в движении: (с приставным шагом 2 х 12 влево и вправо, тоже со скрестным шагом (смотреть видео) (следить за фиксированием рук + выходом рук за пределы «трапеции»)  3. **Комбинация действий**: Имитация блока: (с приставным шагом 2 х 14 влево и вправо, тоже со скрестным шагом (смотреть видеофильм) .  **4. Техника и тактика**  1. Передача мяча над собой с поворотом на 180 градусов (360 )  2. Нападающий удар со своего набрасывания по зонам ( по заданию  3. Прием после отскока + нападающий удар по зонам  4. тоже с разворотом на 180 градусов  5. Прием после отскока + Прием в падении | 10 мин  20 мин.  25 мин  35 мин  Итого: 90 мин. |

**Приложение №1**

Комплекс ОРУ : Пробежка спокойным бегом 250 – 300 метров, Ходьба ( на полной стопе, на носках, на пятках, перекат с пятки на носок) 3 мин., стретчинг (Растяжки) 3 мин. Бег с высоким подниманием колена, с захлестыванием 2 мин., наклоны, повороты туловища, «Мельница», «Ножницы»… 1 мин.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

План

самостоятельной работы тренировочной группы по Волейболу\_на июнь 2020

(вид спорта)

Этап (период) обучения: ТГ-1

Тренер: Ярошенко В.Л.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1  микроцикл  Неделя  Мезо  цикла | 01.06.2020  03.06.2020  04.06.2020  06.06.2020 | **1.Разминка**: комплекс ОРУ (приложение №1)  **2.ОФП:**  1.отжимания (15-18 раз)( на ладонях, на кулаках , на пальцах) х 3 - 4 подхода  2. Прыжки в длину с места серией по 7- 8 раз 3 - 4 подхода ,  3. Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 3 ( 4) х 50раз, (трицепцы) 3 х 50раз, разведение прямых рук в стороны ( дельта) 2 ( 4) х 30 раз  4. выпрыгивания из полуприседа со взмахом рук 2 х 30 раз,  5. упражнение на развитие брюшного пресса: «складка» 3 ( 4 )похода по 35 раз (можно на перекладине «уголок» 6-7 подходов)  **3.СФП:**  1**.Комбинация действий**: Имитация приема мяча в движении «зайчик» + скрестный + приставной шаг (следить за натяжением рук в локтях + выходом рук за пределы трапеции) 2 (3) х 12 раз ; прием мяча в падении 12 раз  2. **Комбинация действий**: Имитация передачи мяча в движении «зайчик» + скрестный + приставной шаг 2 (3) х 12 раз  3. **Комбинация действий**: Имитация нападающего удара в движении «Крест» (следить за выпрямлением руки при ударном движении + втягиванием живота, подтягиванием ног) 2 (3) х 15 раз  4. **Комбинация действий**: имитация блока «зайчик» 3 х 15 раз влево вправо; Двойной блок ( скрестный + приставной шаг, прыжки с мячом) 3 х 12 раз ;  **4. Техника и тактика:**  1. Передача мяча над собой стоя+ сидя+ лежа…+ с поворотом на 180(360) градусов.  2. Жонглирование мяча руками, ногами с поворотом на180 (360)градусов…3 -4 подхода  3. Прием после отскока + нападающий удар по зонам  4. Тоже с разворотом на 180 градусов  5. Прием после отскока + Прием в падении  6. Блокирование у сетки со своего подброса | 10 (15)мин  20 ( 35 ) мин.  25 (40 ) мин  35 ( 45 ) мин    Итого: 90 (135) мин |
| 2  микроцикл  Неделя  Мезо  цикла | 08.06.2020  10.06.2020  11.06.2020  13.06.2020 | **1.Разминка**: комплекс ОРУ (приложение №1)  **2.ОФП:**  1.отжимания (15-18 раз)( на ладонях, на кулаках , на пальцах) х 3 - 4 подхода  2. Прыжки в длину с места серией по 7- 8 раз 3 - 4 подхода ,  3. Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 3 ( 4) х 50раз, (трицепцы) 3 х 50раз, разведение прямых рук в стороны ( дельта) 2 ( 4) х 30 раз  4. выпрыгивания из полуприседа со взмахом рук 2 х 30 раз,  5. упражнение на развитие брюшного пресса: «складка» 3 ( 4 )похода по 35 раз (можно на перекладине «уголок» 6-7 подходов)  **3.СФП:**  1**.Комбинация действий**: Имитация приема мяча в движении «зайчик» + скрестный + приставной шаг (следить за натяжением рук в локтях + выходом рук за пределы трапеции) 2 (3) х 12 раз ; прием мяча в падении 12 раз  2. **Комбинация действий**: Имитация передачи мяча в движении «зайчик» + скрестный + приставной шаг 2 (3) х 12 раз  3. **Комбинация действий**: Имитация нападающего удара в движении «Крест» (следить за выпрямлением руки при ударном движении + втягиванием живота, подтягиванием ног) 2 (3) х 15 раз  4. **Комбинация действий**: имитация блока «зайчик» 3 х 15 раз влево вправо; Двойной блок ( скрестный + приставной шаг, прыжки с мячом) 3 х 12 раз ;  **4. Техника и тактика:**  1. Передача мяча над собой стоя+ сидя+ лежа…+ с поворотом на 180(360) градусов.  2. Жонглирование мяча руками, ногами с поворотом на180 (360)градусов…3 -4 подхода  3. Прием после отскока + нападающий удар по зонам  4. Тоже с разворотом на 180 градусов  5. Прием после отскока + Прием в падении  6. Блокирование у сетки со своего подброса | 10 (15)мин  20 ( 35 ) мин.  25 (40 ) мин  35 ( 45 ) мин    Итого: 90 (135) мин |
| 3  микроцикл  Неделя  Мезо  цикла | 15.06.2020  17.06.2020  18.06.2020  20.06.2020 | **1.Разминка**: комплекс ОРУ (приложение №1)  **2.ОФП:**  1.отжимания (15-18 раз)( на ладонях, на кулаках , на пальцах) х 4-5 подхода  2. Прыжки в длину с места серией по 8- 10 раз 4-5 подхода ,  3. Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 3 х 50раз, (трицепцы) 3 х 50раз, разведение прямых рук в стороны ( дельта) 3 х 30 раз  4. выпрыгивания из полуприседа со взмахом рук 2(3) х 30 раз,  5. упражнение на развитие брюшного пресса: «складка» 4-5 походов по 35 раз (можно на перекладине «уголок» 6-8 подходов)  **3.СФП:**  1**.Комбинация действий**: Имитация приема мяча в движении «зайчик» + скрестный + приставной шаг (следить за натяжением рук в локтях + выходом рук за пределы трапеции) 2(3) х 14 раз ; прием мяча в падении 2 х10 раз  2. **Комбинация действий**: Имитация передачи мяча в движении «зайчик» + скрестный + приставной шаг 2(3) х 12 раз  3. **Комбинация действий**: Имитация нападающего удара в движении «Крест» (следить за выпрямлением руки при ударном движении + втягиванием живота, подтягиванием ног) 2(3) х 15 раз  4. **Комбинация действий**: имитация блока«зайчик» 12 раз влево вправо, Двойной блок( прыжки с мячом) 4 х 12 раз ;  **4. Техника и тактика:**  1. Передача мяча над собой стоя+ сидя+ лежа…+ с поворотом на 180 (360)градусов.  2. Жонглирование мяча руками, ногами с поворотом на180 градусов…  3. Прием после отскока + нападающий удар по зонам 3, 4 подхода  4. Тоже с разворотом на 180 градусов  5. Прием после отскока + Прием в падении 3, 5 подходов  6. Блокирование у сетки со своего подброса 2, 3 х 10 раз | 10 (15)мин  20 ( 35 ) мин.  25 (40 ) мин  35 ( 45 ) мин    Итого: 90 (135) мин |

**Приложение №1** Комплекс ОРУ: Пробежка спокойным бегом 400 – 500 метров. Ходьба ( на полной стопе, на носках, на пятках) ., стретчинг (Растяжки) . Бег на месте ( с высоким подниманием колена, с захлестыванием) , наклоны, повороты туловища, «Мельница», «ножницы»

План

самостоятельной работы тренировочной группы по Волейболу\_на июнь 2020

(вид спорта)

Этап (период) обучения: ТГ-4

Тренер: Ярошенко В.Л.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 микроцикл  Неделя мезо-цикла | 01.06.2020  02.06.2020  03.06.2020  04.06.2020  05.06.2020  06.06.2020 | **1. Разминка,- ОРУ №1**  **2. ОФП:**  1.приседания на одной ноге 3 подхода (мах)  2.отжимания (22-25 раз) х 4 подхода ( на ладонях, на кулаках, на пальцах)  3…Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 2 х 50 раз, (трицепцы) 2 х 50 раз, разведение прямых рук в стороны ( дельта) 3 х 40 раз  4. выпрыгивания из полу приседа со взмахом рук с гантелями 4 х 25 раз,  5. упражнение на развитие брюшного пресса: «складка» 4 похода по 50 раз (можно на перекладине «уголок» 8-10 раз 5 подходов),  **3. СФП:**  1. имитация нападающего удара с отягощением в движении «Крест» 3 х 15 раз  2.прыжки на месте с поворотом вокруг своей оси на 360 градусов влево и вправо + имитация нап. удар 2 по 10 раз с гантелей  3. Имитация приема мяча в падении вперед. 12 раз; с перекатом назад 12 раз.  4. Имитация блока: с движением «Зайчик» с мячом в руках, с поворотами на 180 гр. 2 х 15 раз с доставанием предмета на другой стороне сетки (перенос рук) + переход из зоны в зону.  **4. Техника и тактика:**  1. Передача мяча над собой стоя+ сидя+ лежа….3, 4 подхода  2. Жонглирование мяча с поворотами на 180( на 360) макс  3. Передачи одной рукой в прыжке 3 х 10 раз  4. Нападение по зонам после собственного приема (чередовать варианты отскоков мяча от поверхности)  5. Прием в падении с перекатом назад 15 раз  6. упражнение «Возврат мяча» + передача + атака 12-15 раз | 20 мин  35 мин.  40 мин.  40 мин  Итого: 135 мин. |
| 2  микроцикл  Неделя мезо-цикла | 08.06.2020  09.06.2020  10.06.2020  11.06.2020  12.06.2020  13.06.2020 | **1. Разминка,- ОРУ №1**  **2. ОФП:**  1.приседания на одной ноге 3 подхода (мах)  2.отжимания (22-25 раз) х 4 подхода ( на ладонях, на кулаках, на пальцах)  3…Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 2 х 50 раз, (трицепцы) 2 х 50 раз, разведение прямых рук в стороны ( дельта) 3 х 40 раз  4. выпрыгивания из полу приседа со взмахом рук с гантелями 4 х 25 раз,  5. упражнение на развитие брюшного пресса: «складка» 4 похода по 50 раз (можно на перекладине «уголок» 8-10 раз 5 подходов),  **3. СФП:**  1. имитация нападающего удара с отягощением в движении «Крест» 3 х 15 раз  2.прыжки на месте с поворотом вокруг своей оси на 360 градусов влево и вправо + имитация нап. удар 2 по 10 раз с гантелей  3. Имитация приема мяча в падении вперед. 12 раз; с перекатом назад 12 раз.  4. Имитация блока: с движением «Зайчик» с мячом в руках, с поворотами на 180 гр. 2 х 15 раз с доставанием предмета на другой стороне сетки (перенос рук) + переход из зоны в зону.  **4. Техника и тактика:**  1. Передача мяча над собой стоя+ сидя+ лежа….3, 4 подхода  2. Жонглирование мяча с поворотами на 180( на 360) макс  3. Передачи одной рукой в прыжке 3 х 10 раз  4. Нападение по зонам после собственного приема (чередовать варианты отскоков мяча от поверхности)  5. Прием в падении с перекатом назад 15 раз  6. упражнение «Возврат мяча» + передача + атака 12-15 раз | 20 мин  35 мин.  40 мин.  40 мин  Итого: 135 мин. |
| 3  микроцикл  Неделя мезо-цикла | 15.06.2020  16.06.2020  17.06.2020  18.06.2020  19.06.2020  20.06.2020 | **1. Разминка,- ОРУ №1**  **2. ОФП:**  1.приседания на одной ноге 4 подхода (мах)  2.отжимания (25-30 раз) х 3 подхода ( на ладонях, на кулаках, на пальцах)  3…Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 3 х 40 раз, (трицепцы) 3 х 50 раз, разведение прямых рук в стороны ( дельта) 2 х 50 раз  4. выпрыгивания из полу приседа со взмахом рук с гантелями 4 х 25- 30 раз,  5. упражнение на развитие брюшного пресса: «складка» 4 похода по 50 раз (можно на перекладине «уголок» 10-12 раз 5 подходов),  **3. СФП:**  1. комбинация: имитация нападающего удара + блок + прием: 3 х 10 раз ( чередовать с приемом в падении)  2.прыжки на месте с поворотом вокруг своей оси на 360 градусов влево и вправо + имитация нап. удар 2 по 10 раз с гантелей  3. Имитация приема мяча в падении вперед. 12 раз; с перекатом назад 12 раз. + имитация нап. Удара с места  **4. Техника и тактика:**  1. Передача мяча над собой стоя+ сидя+ лежа….3, 4 подхода по макс  2. Передачи мяча за голову ( чередовать высоту и дальность передачи) 2 х 12 раз  3. Передачи одной рукой в прыжке 3 х 10 раз  4. Нападение по зонам после собственного приема (чередовать варианты отскоков мяча от поверхности)  5. Прием в падении с перекатом назад 15 раз  6. упражнение «Возврат мяча» + передача + атака 12-15 раз | 20 мин  35 мин.  40 мин.  40 мин  Итого: 135 мин. |
|  |  |  |  |

**Приложение №1** Комплекс ОРУ №1

Пробежка 500 – 600 метров спокойным темпом, Ходьба ( на полной стопе, на носках, на пятках, на тыльной стороне стопы) ., Стретчинг (Растяжки) ,Поднимание на носках с опорой руками( пальцами) о стену, + отталкивание от стены. Бег ( с высоким подниманием колена, с захлестыванием ,с подпрыжкой .. И Т.П. «дорожки» (9 метров) , Наклоны, повороты туловища, «Мельница», « Ножницы»…