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 |
|  1микроциклНеделяМезоцикла | 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 раз3. 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 зонам4. тоже с разворотом на 180 градусов5. Прием после отскока + Прием в падении | 10 мин20 мин.25 мин35 минИтого: 90 мин. |
|  2микроциклНеделя Мезоцикла | 09.06 .202010.06.202011.06,202012.06.2020 | **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 раз3. 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 зонам4. тоже с разворотом на 180 градусов5. Прием после отскока + Прием в падении | 10 мин20 мин.25 мин35 минИтого: 90 мин. |
|  3микроциклНеделя Мезоцикла | 15.06.202016.06.202017.06.202018.06.2020 | **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 раз3. 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 заданию3. Прием после отскока + нападающий удар по зонам4. тоже с разворотом на 180 градусов5. Прием после отскока + Прием в падении | 10 мин20 мин.25 мин35 минИтого: 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 |
|  1микроциклНеделяМезоцикла | 01.06.202003.06.202004.06.202006.06.2020 | **1.Разминка**: комплекс ОРУ (приложение №1)**2.ОФП:**1.отжимания (15-18 раз)( на ладонях, на кулаках , на пальцах) х 3 - 4 подхода2. 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 раз4. 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 раз2. **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 раз4. **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 подхода3. Прием после отскока + нападающий удар по зонам4. Тоже с разворотом на 180 градусов5. Прием после отскока + Прием в падении6. Блокирование у сетки со своего подброса | 10 (15)мин20 ( 35 ) мин.25 (40 ) мин35 ( 45 ) мин Итого: 90 (135) мин |
| 2микроциклНеделяМезоцикла | 08.06.202010.06.202011.06.202013.06.2020 | **1.Разминка**: комплекс ОРУ (приложение №1)**2.ОФП:**1.отжимания (15-18 раз)( на ладонях, на кулаках , на пальцах) х 3 - 4 подхода2. 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 раз4. 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 раз2. **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 раз4. **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 подхода3. Прием после отскока + нападающий удар по зонам4. Тоже с разворотом на 180 градусов5. Прием после отскока + Прием в падении6. Блокирование у сетки со своего подброса | 10 (15)мин20 ( 35 ) мин.25 (40 ) мин35 ( 45 ) мин Итого: 90 (135) мин |
| 3микроциклНеделя Мезоцикла | 15.06.202017.06.202018.06.202020.06.2020 | **1.Разминка**: комплекс ОРУ (приложение №1)**2.ОФП:**1.отжимания (15-18 раз)( на ладонях, на кулаках , на пальцах) х 4-5 подхода2. 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 раз4. 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 раз2. **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 раз4. **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 подхода4. Тоже с разворотом на 180 градусов5. Прием после отскока + Прием в падении 3, 5 подходов6. Блокирование у сетки со своего подброса 2, 3 х 10 раз | 10 (15)мин20 ( 35 ) мин.25 (40 ) мин35 ( 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 микроциклНеделя мезо-цикла | 01.06.202002.06.202003.06.202004.06.202005.06.202006.06.2020 | **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 раз4. 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 раз2.прыжки на месте с поворотом вокруг своей оси на 360 градусов влево и вправо + имитация нап. удар 2 по 10 раз с гантелей3. 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 подхода2. Жонглирование мяча с поворотами на 180( на 360) макс3. 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 раз6. упражнение «Возврат мяча» + передача + атака 12-15 раз | 20 мин35 мин.40 мин.40 минИтого: 135 мин. |
| 2микроциклНеделя мезо-цикла | 08.06.202009.06.202010.06.202011.06.202012.06.202013.06.2020 | **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 раз4. 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 раз2.прыжки на месте с поворотом вокруг своей оси на 360 градусов влево и вправо + имитация нап. удар 2 по 10 раз с гантелей3. 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 подхода2. Жонглирование мяча с поворотами на 180( на 360) макс3. 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 раз6. упражнение «Возврат мяча» + передача + атака 12-15 раз | 20 мин35 мин.40 мин.40 минИтого: 135 мин. |
| 3микроциклНеделя мезо-цикла | 15.06.202016.06.202017.06.202018.06.202019.06.202020.06.2020 | **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 раз4. 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 гантелей3. 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 макс2. Передачи мяча за голову ( чередовать высоту и дальность передачи) 2 х 12 раз3. 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 раз6. упражнение «Возврат мяча» + передача + атака 12-15 раз | 20 мин35 мин.40 мин.40 минИтого: 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»…