План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: НП-2 (август)

Тренер: Носкова А. Ю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 |  | Комплекс ОРУ: № 1  ОФП:  1. Отжимание от дивана (кровати, стула) (14 раз х 4 подхода)  **2**. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные водой)  На раз – отвести руки в стороны;  На два – вернуться в и.п. (8 раз х 3 подхода)  3. Поднимание туловища из положения лежа на спине с поворотом в правую или левую стороны. (10 раз х 5 подходов)  4.Приседания (10 раз х 5 подходов)  5. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п. (15 раз х 3 подхода)  6. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (по возможностям занимающихся на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»). (9 раз х 3 подхода)  7.Упор присев-упор лежа (10 раз х 4 подхода)  СФП:  -Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.  1.Отталкивание ладонями от стены двумя руками одновременно (1 мин. х 3 подхода)  Попеременно правой и левой рукой (1 мин. х 2 подхода)  2. И.п. упор лежа. Передвигаясь на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте (2 мин. х 1 подход)  3. То же, но одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. (2 мин х 1 подход)  4. 3 прыжка вперед с низкого приседа с последующим удержанием 2-3 сек – имитируя передачу мяча снизу двумя руками (1 мин.\*3 подхода)  5.Растяжка | 10 мин  10 мин.  9 мин.  9 мин.  7 мин.  5 мин.  6 мин.  5 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  5 мин.  15 мин.  Итого: 90 мин. |
| 2. |  | Комплекс ОРУ: № 4  ОФП:  1.И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).  На раз – руки вверх;  На два – и.п.;  На три – руки в стороны;  На четыре – и.п. (10 раз х 3 подхода)  2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (10 раз х 4 подхода)  3.И.П. – основная стойка, в руках гантели.  На раз – приседание, руки вперёд;  На два – и.п.  4. Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней (10 раз х 3 подхода на каждую ногу)  5. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.  Поднимание и опускание прямых ног (таз не отрывать от пола). (8 раз х 3 подхода)  Теоретическая подготовка:  Спортивные соревнования. | 10 мин  9 мин.  8 мин.  8 мин  5 мин.  5 мин.  45 мин.  Итого: 90 мин |
| 3. |  | Комплекс ОРУ: № 3  ОФП:  **1.** Отжимание от дивана (кровати, стула) (10 раз х 4 подхода)  2. **Прыжки на одной ноге, руки на поясе.**  Прыжки нужно выполнять на носках (12 раз х 3 подхода на каждую ногу)  3. Приседания (17 раз х 4 подхода)  3. И.П. упор лёжа.  Прыжком упор присев, упор, лёжа  4. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх. (10 раз х 3 подхода, на каждую ногу)  5. И.П. – упор, сидя сзади  На раз - согнуть ноги;  На два – выпрямить ноги в угол;  На три – согнуть ноги в угол;  На четыре – опустить прямые ноги на пол.  (12 раз х 4 подхода)  СФП:  -Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.  1. Отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой (1 мин. х 3 подхода)  2. И.п. упор лежа. Передвигаясь на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте (2 мин. х 1 подход)  3. То же, но одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. (2 мин х 1 подход)  4. 3 прыжка вперед с низкого приседа с последующим удержанием 2-3 сек – имитируя передачу мяча снизу двумя руками (1 мин.\*2 подхода)  5.Поочередно имитировать прием сверху двумя руками, снизу двумя руками, после выполнить падение вперед.  6.Растяжка | 10 мин  9 мин.  5 мин.  6 мин.  9 минут  8 мин.  5 мин.    7 мин.  3 мин.  3 мин.  5 мин.  6 мин.  14 мин.  Итого: 90 мин |

Комплексы ОРУ подготовлены на отдельных карточках.

Комплекс ОРУ № 1 (без предметов).

 1.   И.п. – о.с. руки внизу.

       В. – 1- руки на пояс, 2- к плечам, 3- вверх, посмотреть на руки, 4- к плечам,

     5- на пояс, 6- и.п.

       Повторить 8 раз.

1. И.п.- о.с. руки согнуты перед грудью, ладони сжаты в кулак.

       В. – 1-3- с силой медленно развести руки в стороны, 4- быстро принять и.п.

       Повторить 8 раз.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху.

В. – 1- наклон вперед, коснуться руками пола, 2- выпрямиться.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В. – 1- присесть, руки к плечам, колени развести в стороны, 2- и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – сидя, ноги вперед, руки упор сзади.

В. – 1-2- развести прямые ноги в стороны, оттянуть носки, пауза,

        3-4- свести прямые ноги, и.п.

Повторить 8 раз.

 6.   И.п. – лежа на спине, руки за голову. «Велосипед».

В. – 1-8- подтягивать поочередно ноги к животу, выпрямляя их полностью в коленях, пауза.

Повторить 2 раза.

1. И.п. – стоя, ноги параллельно, руки за спиной.

       В. – 1-8- перекат с носок на пятки, пауза.

Повторить 3 раза.

1. И.п. – о.с. руки на пояс.

В. – прыжки на месте на одной ноге попеременно, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить по 12 прыжков 2 раза.

Комплекс ОРУ № 2 (с хлопками).

1. И.п. – о.с. руки внизу.

В. – 1- хлопок прямыми руками перед собой, 2 - хлопок над головой,

     3- перед   собой, 4 - и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

В. – 1 - наклониться, хлопок прямыми руками у носок ног, 2 - и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – сидя на полу, руки с обеих сторон.

В. – 1- поднять прямую правую ногу, хлопок под ногой, 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой ноги.

Повторить по 5 раз.

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

В. – 1 - поднять от пола прямые ноги, сделать хлопок за ногами, 2 – опустить руки и ноги, принять и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

В. – 1- поднять согнутую в колене правую ногу, хлопок под коленом,

      2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.

Повторить по 5 раза.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В. – прыжки на 2-х ногах с хлопками над головой в чередовании с ходьбой.

Повторить по 15 прыжков 2 раза.

1. Дыхательное упражнение.

Комплекс ОРУ № 3 (без предметов).

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

В. – 1- руки в стороны, ладони вниз, 2- руки вверх, 3- в стороны, 4- и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – о.с. руки на голову.

В. – 1- поворот в правую сторону, 2- и.п., 3-4- то же, в левую сторону.

Повторить 8 раза.

1. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс.

В. – 1- сесть на пятки, руки на пол, подбородок подтянуть к груди, 2- и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

В. – 1- поднять вверх прямую правую ногу, 2- опустить, 3-4- то же, с левой ноги.

Повторить 8 раза.

1. И.п. – ноги вместе, руки опущены.

В. – Подскоки на месте в чередовании с ходьбой.

Повторить по 15 подскоков 2 раза.

1. Дыхательное упражнение.

Комплекс ОРУ № 4 (с веревочкой).

1. И.п. – о.с. веревочка внизу.

В. – 1-2- поднять веревочку вперед-вверх, руки прямые, 3-4- принять и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – ноги расставлены, веревочка вверху.

В. – 1- наклон вправо, веревочка вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево.

Повторить 6 раза.

1. И.п. – то же, веревочка внизу.

В. – 1- присесть, колени развести в стороны, веревочку вперед, 2- и.п.

Повторить 7 раз.

1. И.п. – сидя, ноги согнуты, руки на пояс, веревочка на полу перед ногами.

В. – 1- выпрямить правую ногу над веревочкой, 2- и.п., 3-4- то же, левой.

Повторить 6 раза.

1. И.п. – стоя, веревочка впереди.

В. – 1- поднять согнутую правую ногу, коснуться веревочки, 2-и.п.

    3-4- то же, с левой ноги.

Повторить 6 раза.

1. И.п. – стоя, веревочка на полу сбоку.

В. – прыжки через веревочку «туда-сюда» в чередовании с ходьбой.

Повторить по 15 прыжков 2 раза.

1. Дыхательное упражнение.