

План

тренировочных занятий по волейболу тренера МАУ «СШ № 4» г. Улан-Удэ,
Тонкопрядченко О.Н. за период с 09 июня по 26 июня 2021 г.
(дистанционная тренировка)

группы НП-2

9 июня

Разминка: 30 мин. ОРУ – 15 мин. СПУ- 15 мин

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - передачи мяча в верх над собой, способом с верху, снизу.
- 2) Работа с мячом у стенки - передачи с верху, снизу, подачи мяча в стенку, баскетбольный щит.
- 3) ОФП прыжковая работа (выпрыгивание, скакалка, многоскоки), упр-е на пресс, СРРУЛ, ускорения 20-30 м, челночный бег - 3 серии.

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: «Расстановка», переходы, нарушения.

11 июня

Разминка: 30 мин. ОРУ – 15 мин. (ком. упр. №1), СПУ- 15 мин (ком. упр. № 1)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу.
- 2) Работа с мячом у стенки - передачи с верху, снизу, подачи мяча в стенку (если есть возможность выполнять данное упражнение).
- 3) ОФП (комплекс упр. №1), прыжковая работа (выпрыгивание, скакалка, многоскоки), упр-е на пресс, СРРУЛ, ускорения 20-30 м, челночный бег. 3 серии.

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин. правила техники безопасности на тренировках по волейболу.

12 июня

Разминка: 30 мин. ОРУ – 15 мин. СПУ- 15 мин

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) Занятия на природе: подвижные игры (футбол 30 мин.), кроссовая подготовка 20-30 мин. Темп бега и продолжительность (по самочувствию).

Теоретические занятия: 30 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть-2, раздел 1 (игра) глава-1. «Сооружение и оборудование».
 - 2) правила техники безопасности на занятиях на открытом воздухе.
 - 3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.
- 

16 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 2) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 2)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу.
- 2) Работа с мячом у стенки - передачи сверху, снизу, подачи мяча в стенку или баскетбольный щит.
- 3) ОФП прыжковая работа (выпрыгивание, скакалка, «многоскоки»), упр-е на пресс, СРРУЛ, ускорения 20-30 м, челночный бег. 3 серии.

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: часть 2 раздел 1.(игра), глава 2 (участники соревнований).

18 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу.
- 2) Работа с мячом у стенки - передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку (если есть возможность выполнять данное упражнение).
- 3) СФП – комплекс упражнений № 1.

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: (часть – 2, раздел 1. (игра), глава – 3 (игровая форма).

19 июня

Разминка: 30 мин. ОРУ – 15 мин. (ком. упр. №2), СПУ- 15 мин (ком. упр. № 3)

Основная часть тренировки: 60 мин.

- 1) ОФП. Занятия на природе подвижные игры (лапта, футбол) 40 мин.
- Кросс 20 мин. Темп бега и продолжительность (по самочувствию).

Теоретические занятия: 30 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть-2, раздел - 1 (игра)
глава - 4. «игровые действия».

2) Соблюдение правил техники безопасности на занятиях на открытом воздухе.

3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

21 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу.
- 2) Работа с мячом у стенки - передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку-прём мяча после отскока - «прострел»).
- 3) ОФП комплекс упражнений № 3.

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1 (игра) глава 5. «перерывы, задержки, интервалы».

23 июня

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 4) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом – передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу.
- 2) Работа с мячом у стенки – передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку – приём мяча снизу – «накат» и «прострел».
- 3) ОФП – комплекс упражнений № 2.

Заключительная часть: 15 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 20 мин.

- Правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1. (игра), глава 6 (игрок либеро), глава 7 (поведение Участников).

25 июня

Разминка: 30 мин. ОРУ – 15 мин. СПУ- 15 мин

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 1 (упр-я 1,2,4
- 2) Работа с мячом у стенки – комплекс упр. № 2 (упр-я 1,2,3)
- 3) ОФП прыжковая работа комплекс упр-й № 1 (упр-я № 1,2,4,5)

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин. Тактика игры.

26 июня

Выезд на природу с родителями. (поход в район «Верхняя Берёзовка»)