

План

тренировочных занятий по волейболу тренера МАУ «СШ № 4» г. Улан-Удэ,
Тонкопрядченко О.Н. за период с 01 ноября по 31 ноября 2020 г.
(дистанционная тренировка)

группы НП-2

2 ноября

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.

Правила соревнований по волейболу: часть 1. (Философия правил и судейства.)

3 ноября

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. №1), СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 1)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - – комплекс упр. № 2 (упр-я 1,2,3)
- 2) Работа с мячом у стенки - – комплекс упр. № 3 (упр-я 1,2,4)
- 3) ОФП комплекс упр. № 2 (упр. 3,5,6)

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

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

5 ноября

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) Занятия на природе (с родителями) подвижные игры, 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-2. «участники».
- 2) правила техники безопасности на занятиях на открытом воздухе.
- 3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

6 ноября

Разминка: 30 мин.

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

Основная часть тренировки: 55 мин.

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

8 ноября

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).

9 ноября

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) ОФП. Занятия на природе - подвижные игры, 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 - 4. «игровые действия».
- 2) Соблюдение правил техники безопасности на занятиях на открытом воздухе.
- 3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

10 ноября

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, глава 5. «перерывы, задержки, интервалы».

12 ноября

Разминка: 30 мин.

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

Основная часть тренировки: 55 мин.

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

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

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

13 ноября

Разминка: 30 мин.

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

Основная часть тренировки: 55 мин.

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

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

- Правила соревнований по волейболу: часть 3, раздел 1.

16 ноября

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.

Правила соревнований по волейболу: часть 4.

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

17 ноября

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. №1), СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 1)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - – комплекс упр. № 2 (упр-я 1,2,3)
- 2) Работа с мячом у стенки - – комплекс упр. № 3 (упр-я 1,2,4)
- 3) ОФП комплекс упр. № 2 (упр. 3,5,6)

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин. Тактика игры в волейбол. (игра в защите)

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

19 ноября

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) Занятия на природе (с родителями) подвижные игры, 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-2. «участники».
- 2) правила техники безопасности на занятиях на открытом воздухе.

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

20 ноября

Разминка: 30 мин.

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

Основная часть тренировки: 55 мин.

1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 1,3,5)

2) Работа с мячом у стенки – комплекс упр. № 4 (упр. № 1,2,3)

3) ОФП прыжковая работа комплекс упр. № 2 (упр. 1,2,3)

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 3 раздел.

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

23 ноября

Разминка: 30 мин.

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

Основная часть тренировки: 55 мин.

1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. -1,2,3,4)

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 2 (судьи, их обязанности и официальные жесты), глава 8. «судьи».

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

24 ноября

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 4, упр. 1,2,3,4,5,7)

СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 4, упр. 1,2,3,4,5,)

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.

Правила соревнований по волейболу: 1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 2 (судьи, их обязанности и официальные жесты).

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

26 ноября

Разминка: 30 мин.

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

Основная часть тренировки: 55 мин.

1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 1,2,5)

2) Работа с мячом у стенки — комплекс упр. № 4 (упр. 1,2,3)

3) ОФП – комплекс упражнений № 3 (упр-я 1,4,5).

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: определение победителя (системы розыгрыша партий). Состав команды.

27 ноября

Разминка: 30 мин.

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

Основная часть тренировки: 55 мин.

1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 3,4,8,5)

2) Работа с мячом у стенки — комплекс упр. № 4 (упр. 1,2,3)

3) ОФП – комплекс упражнений № 4 (упр-я 1,2,4,5).

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин. Игра в нападении.

30 ноября

Основная часть тренировки: 90 мин.

1) Занятия на природе (с родителями) подвижные игры, 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-2. «участники».

2) правила техники безопасности на занятиях на открытом воздухе.

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

Тренер:  /О.Н.Тонкопрядченко/