План конспект проведения тренировочного процесса по волейболу
на дистанционном обучении в домашних условиях

Июнь – июль 2021г.

Тренер: Кузьменков К.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | тема | Методические указания |
| 15.06. | Техника безопасности выполнения упражнений дома.Пресс 3 серии 30 повторений.Сгибание разгибание рук в локтевом суставе, упор лежа на коленях 3 серии 10-15 повторений. | Следить за осанкой. При выполнении упражнения пресс руки за головой, ступни прижаты к полу. |
| 17.06. | Правила игрыволейболжоличество игроков, касаний, разметка площадки. Пресс 3 серии 30 повторений, Выпрыгивания из полуприседа 3 серии по 20-30 повторений. | Следить за осанкой. При выполнении упражнения пресс руки за головой, ступни прижаты к полу. |
| 19.06. | Повторения теории.Амплуа игроков на поле.Пресс 3 серии 30 повторений, Выпрыгивания из полуприседа 3 серии по 20- 30 повторений. | Следить за осанкой. При выполнении упражнения пресс руки за головой, ступни прижаты к пол |
| 21.06 | Повторение изученного материала. Схемы розыгрыша в волейболе 5\1,4\2. Пресс 30 сек максимальное количество раз.Прыжки на правой ноге 10 раз,левая 10 раз, обе ноги 20 раз, 3 серии. | Следить за осанкой. Следить за интервалом между сериями выполнения. |
| 23.06. | Тактические действия игрока в защите. Прыжки на правой ноге 10 раз,левая 10 раз, обе ноги 20 раз, 3 серии.Прыжок в длину с места 3 серии по 3 попытки. | Следить за осанкой. Следить за интервалом между сериями выполнения. |
| 25.06. | Тактические действия игрока в нападении.Прыжок в длину с места 3 серии по 3 попытки. Сгибание разгибание рук в локтевом суставе, упор лежа на коленях 3 серии 10-15 повторений. | Следить за осанкой. Следить за интервалом между сериями выполнения. |
| 28.06 | Технико-тактические действия | Следить за осанкой. Следить за |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | в защите.Сгибание разгибание рук в локтевом суставе, упор лежа на коленях 3 серии 10-15 повторений. Прыжки на правой ноге 10 раз,левая 10 раз, обе ноги 20 раз, 3 серии. | интервалом между сериями выполнения. |
| 30.06 | Технико-тактические действия в нападении.Пресс 3 серии 30 повторений.Сгибание разгибание рук в локтевом суставе, упор лежа на коленях 3 серии 10-15 повторений. | Следить за осанкой. Следить за интервалом между сериями выполнения. |
| 01.07 | Основные действия пасующего игрока.Прыжок в длину с места 3 серии по 3 попытки. Сгибание разгибание рук в локтевом суставе, упор лежа на коленях 3 серии 10-15 повторений. | Следить за осанкой. Следить за интервалом между сериями выполнения. |
| 02.07 | Основные действия игрока в защите, действия либеро на поле.Прыжок в длину с места 3 серии по 3 попытки. Сгибание разгибание рук в локтевом суставе, упор лежа на коленях 3 серии 10-15 повторений. | Следить за осанкой. Следить за интервалом между сериями выполнения. |
| 03.07 | Техника нападающего удара, 3 минуты,без максимального результата.Прыжки на правой ноге 10 раз,левая 10 раз, обе ноги 20 раз, 3 серии. | Следить за осанкой. Следить за выполнением шагов. |
| 04.07 | Техника перемещения по игровому полю.Прыжки на правой ноге 10 раз,левая 10 раз, обе ноги 20 раз, 3 серии.Прыжок в длину с места 3 серии по 3 попытки. | Следить за осанкой. Следить за интервалом между сериями выполнения. |
| 05.07 | Техника выполнения блока.Пресс 3 серии 30 повторений.Сгибание разгибание рук в локтевом суставе, упор лежа на коленях 3 серии 10-15 повторений. | Следить за осанкой. Следить за выполнением шагов. |