План тренировочных занятий по волейболу тренера МАУ «СШ № 4» г. Улан-Удэ, Тонкопрядченко О.Н. на сентябрь

**группы НП-1**

**1 занятие**

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

**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) 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 1. (Философия правил и судейства.)

**2 занятие**

**Разминка: 30 мин.** ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. №1), СПУ- 15 мин (комплекс 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 веху, снизу, подачи мяча в стенку (если есть возможность выполнять данное упражнение). 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 техники безопасности на тренировках по волейболу.

**3 занятие**

**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-1. «Сооружение и оборудование». **2)** правила техники безопасности на занятиях на открытом воздухе.

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

-1-

**4 занятие**

**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 с веху, снизу, подачи мяча в стенку (если есть возможность выполнять данное упражнение). 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).

**5 занятие**

**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) ОФП – 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).

**6 занятие**

**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 - 4. «игровые действия».

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

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

-2-

**7 занятие**

**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) 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».

**8 занятие**

**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 (если есть возможность выполнять данное упражнение). 3) ОФП – комплекс упражнений № 2.

**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).

**9 занятие**

**Основная часть тренировки: 90 мин**. 1) Занятия на природе (с родителями) подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка 20-30 мин. Темп бега и продолжительность  **(по самочувствию).**

**Теоретические занятия: 30 мин**.  **1)** правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 2 (судьи, их обязанности и официальные жесты), глава 8. «судьи».

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

**3) Соблюдение гигиенических требований при карантине.**

-3-

План тренировочных занятий по волейболу, тренера МАУ «СШ № 4» г. Улан-Удэ, Тонкопрядченко О.Н. за период с 12 мая по 30 мая 2020 г.

**группы НП-2**

**1 занятие**

**Разминка:** **30 мин.** ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 1) СПУ- 15 мин. (комплекс упр. № 1)

**Основная часть тренировки: 55 мин.** 1) работа с мячом: передачи мяча 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 - 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 – 1. (Философия правил и судейства.)

**2 занятие**

**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 упражнений № 1-т.) 2) Работа с мячом у стенки - передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку (если есть возможность выполнять данное упражнение). 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.(комплекс упр. № 2-с)  **Теоретические занятия: 15 мин.** правила ТБ на тренировках по волейболу.

**3 занятие**

**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-1. «Сооружение и оборудование». **2).** правила техники безопасности на занятиях на открытом воздухе. **3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.**

- 4 -

**4 занятие**

**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 (комплекс упражнений № 1-т) 2) Работа с мячом у стенки, передачи с верху, снизу, подачи мяча в стенку (если есть возможность выполнять данное упражнение). 3) ОФП комплекс упражнений № 1., СФП комплекс упражнений № 1

**Заключительная часть:** 20 мин. стретчинг, упр-я на расслабление (комплекс упр. № 2-с)

**Теоретические занятия: 15 мин**. Правила соревнований по волейболу: часть 2 раздел 1.(игра), глава 2 (участники соревнований).

**5 занятие**

**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 упражнений № 1-т) 2) Работа с мячом у стенки - (комплекс упражнений № 1-т) 3) ОФП – комплекс упражнений № 1. СФП – комплекс упражнений № 2

**Заключительная часть:** **20 мин**. стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений № 2-с)

**Теоретические занятия: 15 мин**. Правила соревнований по волейболу: часть – 2, раздел 1. (игра), глава – 3 (игровая форма).

**6 занятие**

**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 упражнений № 2-т) 2) Работа с мячом у стенки - (комплекс упражнений № 3-т) 3) ОФП – комплекс упражнений № 1. СФП – комплекс упражнений № 2

**Заключительная часть:** **20 мин**. стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений № 3-с)

**Теоретические занятия: 15 мин**. Правила соревнований по волейболу: часть – 2, раздел 1. (игра), глава – 4 (игровые действия).

**- 5 -**

**7 занятие**

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

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

**3) Соблюдение гигиенических требований при карантине.**

**8 занятие**

**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 упражнений № 1-т) 2) Работа с мячом у стенки - (комплекс упражнений № 4-т) 3) ОФП комплекс упражнений № 3, СФП комплекс упражнений № 3

**Заключительная часть:** 20 мин. стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений №1 -с)

**Теоретические занятия: 15 мин**. **1)** правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1 (игра) глава 6. «перерывы, задержки, интервалы».

**9 занятие**

**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 (если есть возможность выполнять данное упражнение). 3) ОФП – комплекс упражнений № 2. СФП – комплекс упражнений № 5

**Заключительная часть:** **20 мин**. Стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений № 2-с)

**Теоретические занятия: 15 мин**. Правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1. (игра), глава 6 (игрок либеро), глава 7 (поведение Участников).

- 6 -

**10 занятие**

**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 упражнений № 2-т) 2) Работа с мячом у стенки - (комплекс упражнений № 5-т) 3) ОФП комплекс упражнений № 3, СФП комплекс упражнений № 4

**Заключительная часть:** 20 мин. стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений №2 -с)

**Теоретические занятия: 15 мин**. **1)** правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1. (игра), глава 6 (игрок либеро), глава 7 (поведение Участников).

**11 занятие**

**Основная часть тренировки: 90 мин**. 1) Занятия на природе (с родителями) подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка 30-40 мин. Темп бега и продолжительность  **(по самочувствию).**

**Теоретические занятия: 30 мин**.  **1)** правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 2 (судьи, их обязанности и официальные жесты), глава 8. «судьи».

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

**3) Соблюдение гигиенических требований при карантине.**

- 7 -