**Согласовано Утверждаю**

**На собрании тренерского совета Директор МКУДО Каменская ДЮСШ**

**Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Дутов**

**«22 » ноября 2021г. «22» ноября 2021г**

**МКУДО «Каменская ДЮСШ»**

**план-программа по волейболу. Тренер-преподаватель- Ивахненко Т.В.**

необходимый инвентарь: волейбольный мяч, теннисный мяч, скакалка.

Задачи: сохранение физических кондиций спортсмена, повторение технических элементов, отработка элементов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | Группа ПФДО | Группа БУ 1 и 3 год | Группа БУ 5 |
| 22.11.2021 | 1. Ходьба на месте 3 мин.  2. Прыжки через предметы высотой 50 см. 3 подхода по 20 раз.  3. Прыжки на месте: на двух ногах, поочерёдно на каждой ноге по 1мин  4. Прыжки: вверх с места, в длину с места, через предметы, с подтягиванием коленей  к груди по 3 подхода  по 20 раз  5. . Бег с высоким подниманием колена2 мин  6. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза10мин.  7. Упражнения для развития пресса: поднимание туловища 3подхода по 30 раз, лёжа  на спине поднимание ног 3 подхода по 20 раз  8. упражнение «планка» 3 подхода по 30 сек | **Разминка**: ОРУ. Прыжки на одной,двух ногах,через скакалку. Упражнения на гибкость.**Основная часть:** Передача мяча сверху двумя руками: сидя(80р) – лежа(80р), имитация подачи: стойка, подрос мяча и удар(мах рукой)(80р)Нападающие удары: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу(80р), бросок теннисного мяча в прыжке с разбегу в стену(80р). Прием снизу двумя руками сидя(80р), Если нет мяча,то делаете все тоже самое,но как будто у вас мяч-невидимка.**Заминка**: растяжка упр. на пресс | **Разминка**: ОРУ. Прыжки на одной,двух ногах,через скакалку. Упражнения на гибкость.**Основная часть:** Передача мяча сверху двумя руками: сидя(80р) – лежа(80р), имитация подачи: стойка, подрос мяча и удар(мах рукой)(80р)Нападающие удары: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу(80р), бросок теннисного мяча в прыжке с разбегу в стену(80р). Прием снизу двумя руками сидя(80р), Если нет мяча,то делаете все тоже самое,но как будто у вас мяч-невидимка.**Заминка**: растяжка упр. на пресс |
| 24.11.2021 | 1. Ходьба на месте 3 мин.  2. Прыжки через предметы высотой 50 см. 3 подхода по 20 раз.  3. Прыжки на месте: на двух ногах, поочерёдно на каждой ноге по 1мин  4. Прыжки: вверх с места, в длину с места, через предметы, с подтягиванием коленей  к груди по 3 подхода  по 20 раз  5. . Бег с высоким подниманием колена2 мин  6. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза10мин.  7. Упражнения для развития пресса: поднимание туловища 3подхода по 30 раз, лёжа  на спине поднимание ног 3 подхода по 20 раз  8. упражнение «планка» 3 подхода по 30 сек | **Разминка**: ОРУ. Прыжки на одной,двух ногах,через скакалку. Упражнения на гибкость.  **Основная часть:** Передача мяча сверху двумя руками: сидя(80р) – лежа(80р), имитация подачи: стойка, подрос мяча и удар(мах рукой)(80р)Нападающие удары: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу(80р), бросок теннисного мяча в прыжке с разбегу в стену(80р). Прием снизу двумя руками сидя(80р), Если нет мяча,то делаете все тоже самое,но как будто у вас мяч-невидимка.**Заминка**: растяжка упр. на пресс | **Разминка**: ОРУ. Прыжки на одной,двух ногах,через скакалку. Упражнения на гибкость.  **Основная часть:** Передача мяча сверху двумя руками: сидя(80р) – лежа(80р), имитация подачи: стойка, подрос мяча и удар(мах рукой)(80р)Нападающие удары: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу(80р), бросок теннисного мяча в прыжке с разбегу в стену(80р). Прием снизу двумя руками сидя(80р), Если нет мяча,то делаете все тоже самое,но как будто у вас мяч-невидимка.  **Заминка**: растяжка упр. на прес |
| 26.11.2021 | 1. Ходьба на месте 3 мин.  2. Прыжки через предметы высотой 50 см. 3 подхода по 20 раз.  3. Прыжки на месте: на двух ногах, поочерёдно на каждой ноге по 1мин  4. Прыжки: вверх с места, в длину с места, через предметы, с подтягиванием коленей  к груди по 3 подхода  по 20 раз  5. . Бег с высоким подниманием колена2 мин  6. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза10мин.  7. Упражнения для развития пресса: поднимание туловища 3подхода по 30 раз, лёжа  на спине поднимание ног 3 подхода по 20 раз  8. упражнение «планка» 3 подхода по 30 сек | **Разминка**: ОРУ. Прыжки на одной,двух ногах,через скакалку. Упражнения на гибкость.  **Основная часть:** Передача мяча сверху двумя руками: сидя(80р) – лежа(80р), имитация подачи: стойка, подрос мяча и удар(мах рукой)(80р)Нападающие удары: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу(80р), бросок теннисного мяча в прыжке с разбегу в стену(80р). Прием снизу двумя руками сидя(80р), Если нет мяча,то делаете все тоже самое,но как будто у вас мяч-невидимка.**Заминка**: растяжка упр. на пресс | **Разминка**: ОРУ. Прыжки на одной,двух ногах,через скакалку. Упражнения на гибкость.  **Основная часть:** Передача мяча сверху двумя руками: сидя(80р) – лежа(80р), имитация подачи: стойка, подрос мяча и удар(мах рукой)(80р)Нападающие удары: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу(80р), бросок теннисного мяча в прыжке с разбегу в стену(80р). Прием снизу двумя руками сидя(80р), Если нет мяча,то делаете все тоже самое,но как будто у вас мяч-невидимка.  **Заминка**: растяжка упр. на прес |