

План заданий с 06.04.2020 по 12.04.2020
тренер-преподаватель по волейболу Жадова Н.А

1. Ходьба на месте – 30сек
2. Ходьба с высоким подниманием бедра 5 шагов вперед- 5 шагов назад-30сек.
3. Ходьба с высоким подниманием бедра боком 5 влево-5 вправо-30сек.
4. Ходьба в полуприседе на носках вперед-назад- 30 сек.
5. Ходьба в полуприседе на носках боком вправо-влево-30сек.

1. Бег на месте -2мин
2. На 4счета бег захлестывания голени вперед
4 счета спиной назад-30сек
3. Бег с высоким подниманием бедра
4 счета –вперед
4 счета спиной назад-30сек

Наклоны

1. И.п Основная стойка ноги на ширине плеч руки на поясе
на раз –наклон к левой ноге
на два –наклон в центр
на три-наклон к правой ноге
на четыре-И.п.-10 раз.
2. И.п. тоже только руки за голову
на раз-наклон назад
на два-наклон вперед
на три-вправо

на четыре-влево-10 раз.

3. Наклоны вперед с имитацией приема снизу- 10 раз

4. И.п. сет на полу ноги врозь
на раз- наклон вперед к левой ноге
на два- в центр
на три- к правой ноге
четыре-и.п- 10 раз

Выпады

1. И.п основная стойка
на раз-правая нога вперед
на два-и.п.
на три-левая нога вперед
четыре-и.п.-10 раз
2. Выпады в движении.
4 счета вперед
4 счета назад-5серий

3.Боковые выпады

**И.п. низкий присед.
на раз-выпад правой ногой вправо
на два приставить левую
на три-выпад левой ногой влево
четыре-приставить правую-10 раз.**

Приседания

- 1.Стопы вместе –присесть -15 раз.**
- 2.Стопы на ширине плеч -15раз.**
- 3.Полуприседания на правой ноге-10 раз.**
- 4.Полуприседания на левой ноге -10 раз.**

Силовая на кисти рук.

- 1.И.п упор лежа
на раз –мах правой рукой вверх
на два и.п.
на три-мах левой рукой вверх
четыре и.п.- 10 раз.**
- 2.на раз- правую руку на спину
на два-и.п.
на три-левую руку за спину
четыре –и.п- 10 раз.**
- 3. на раз- мах правой рукой в право
на два-и.п
на три-мах левой рукой влево
четыре-и.п.**
- 4.Отжимания- 15 раз**
- 5. «Планка»
И.п упор лежа на локтях – 2-3 мин.**

Прыжки на месте.

- 1.чередование прыжков носки-пятки -15 сек.**
- 2.прыжки вправо -влево на двух ногах- 15 сек.**
- 3.прыжки вперед- назад на двух ногах- 15 сек.**
- 4. 4 счета на правой ноге
4 счета на левой ноге
4 счета на двух – 4 серии.**

Пресс.

- 1.И.п. –лежа на спине ноги согнуты руки за голову-подъем туловища-25 раз**
- 2.И.п.-лежа на спине ноги выпрямлены
на раз-подъем туловища-хлопок руками под правой ногой
на два-и.п.
на три- подъем туловища- хлопок руками под левой ногой
четыре-и.п.- 10 раз**
- 3.И.п.-тоже
одновременно подъем туловища и ног- 10 раз**

**План заданий с 13.04.2020 по 30.04.2020 гг.
тренер-преподаватель по волейболу Жадова Н.А**

ОРУ

- 1. Наклон головы вправо-влево- 10 раз**
- 2. Плечи вверх-вниз-10 раз**
- 3. Плечи вперед-назад- 10 раз**
- 4. Круговое вращение плеч вперед-назад- 10 раз**
- 5. Ходьба на носках вперед-назад -30 сек.**
- 6. Ходьба скрестным шагом вправо- влево**
- 7. Ходьба в полуприседе боком скрестным шагом вправо-влево**

Бег на месте -3мин

Наклоны на месте

И.п. Основная стойка

- 1. на раз –мах руками вверх
на два-наклон вниз к ногам
на три-мах руками вверх
четыре-наклон к ногам-10 раз**

2.И.п Осн.ст

- на раз-мах руками вправо**
- на два-наклон вниз**
- на три-мах руками влево**
- четыре-наклон вниз-10 раз**

3.В движении

- на раз-шаг левой ногой руки вверх**
- на два приставить правую ногу-наклон вниз**
- на три шаг правой ногой –наклон вниз**
- четыре- приставить левую ногу –наклон вниз- 10 раз**

4.И.п барьерный сед

- на раз-поворот влево**
- на два-наклон к правой ноге -10 раз**
- смена ног- 10 раз**

Выпады

1.И.п. Осн.ст .

- на раз-правую ногу вперед**
- на два-и.п.**
- на три-левую ногу вперед**
- четыре-и.п. -10 раз на каждую ногу**

2.И.п осн.ст.

- на раз- правую ногу вперед**
- на два-и.п.**
- на три-правую ногу назад**
- четыре –и.п. -10 раз на каждую ногу**

3.И.п. осн.ст

на раз-два выпад правой ногой вперед
на три-четыре выпад левой ногой вперед- 1 мин

Приседания

- 1.И.п.Осн.ст. ноги на ширине плеч
глубокий присед -25 раз
- 2.Пружинистые приседы
на раз два-присесть
на три-четыре-и.п. -10 раз

Силовая на кисти рук

- 1.И.п. Осн.ст.
на раз –упор присев
на два-упор лежа
на три-упор присев
четыре-и.п.
- 2.И.п. упор лежа
на раз-шаг рукой и ногой вправо
на два-приставить левую руку и ногу
на три-шаг левой рукой и ногой влево
четыре-приставить правую руку и ногу-10 раз
- 3.И.п упор лежа
ходьба на руках по кругу ноги на месте
2 круга- вправо
2 круга –влево
- 4.Отжимания
руки на диване –отжаться 15 раз
ноги на диван- руки на пол 15 раз
и.п. упор лежа на локтях до 4 мин

Прыжки на месте

- 1.ножницы прямые -25 раз
- 2.ножницы скрестные -25 раз
- 3.прыжки у стены как на блоке руками коснуться стены -10 раз
- 4.прыжки из низкого приседа вперед-назад-вправо-влево, чуть с продвижением вперед-30 сек
- 5.прыжки из низкого приседа вверх- 10-15 раз

Пресс

- 1.И.п. лежа на спине ноги согнуты
на раз-два подъем туловища руки вперед
на три-четыре –и.п -15 раз
- 2.И.п лежа на спине ноги согнуты руки за голову
на раз-два- подъем туловища локтями коснуться ног
на три-четыре-и.п-15 раз
- 3.И.п лежа на спине ноги согнуты руки за голову
на раз-два- подъем туловища вправо-влево
три-четыре-и.п-15 раз

Тест по волейболу

1.Размер площадки ?

- 12 на 6
- 24 на 12
- 9 на 18

2.Высота сетки ?

- 2.15 см
- 2.24 см
- 2.36 см

3.Сколько игроков должно быть на площадке ?

- 4
- 12
- 6

4.Когда играется 5 партия ?

- 2:1
- 3:0
- 2:2

5.До какого счета играется 5 партия ?

- 11
- 21
- 15

6.Кто такой в команде игрок либеро ?

- блокирующий
- защитник
- нападающий

7.Как осуществляется переход игроков после выигранного мяча ?

- по часовой
- против часовой
- остаются на местах

8.Сколько раз можно касаться мяча?

- 1 раз
- 4 раза
- 3раза

9.Как осуществляется подача?

- одной рукой
- двумя руками
- броском

10.Сколько времени дается на подачу?

- 3 сек
- 5 сек
- 8 сек

11.Кто руководит командой во время игры?

- капитан
- тренер
- либеро

12.Сколько можно делать замен во время одной партии?

- 3
- 2
- 6