

План индивидуальных учебно-тренировочных занятий по волейболу (девушки)
(2.05 – 30.05)

Тренер спортивной секции по волейболу Вышникова Т.В.

Связь через ватсап, скайп, ZOOM

№ п/п	Содержание	Дата проведение
1.	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка. Растяжка.2. Отжимания (3 подхода по 10 повторений).3. Выпрыгивания из полного приседа (3 подхода по 10 повторений).4. Ходьба (на носках, пятках), бег на месте, перебрасывание мяча кончиками пальцев с руки на руку.5. Верхняя передачи мяча над собой. Верхняя передачи над собой с поворотом на 180 градусов	2.05
2.	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка. Растяжка.2. Прыжки с места на максимальную высоту, Отталкиваясь обеими ногами.3. Ходьба выпадами, на каждый выпад коснуться мячом пола впереди стоящей ноги.4. Прыжки вверх на обеих ногах, поднимая колени к груди, касаясь мяча коленями. Мяч держать на уровне пояса.5. Нижняя передача мяча над собой.	7.05
3.	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка. Растяжка.2. Бег, вращать мяч вокруг тела, передавая его с руки на руку.3. Мяч сзади, бросить мяч через голову, поймать его.4. Отжимания (3 подхода по 10 повторений).5. Чередуем две верхние передачи две нижние над собой	9.05
4.	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка. Растяжка.2. Попеременные прыжки на скамье (стул) 100 раз.3. Упражнения на пресс 50 раз.4. Стоя спиной к стене, бросить мяч через голову, быстро повернуться и поймать его.5. Волейбольная стойка, мяч зажат между стопами. В прыжке бросить мяч вперед-вверх и поймать его.	14.05
5.	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка. Растяжка.2. Выпрыгивания из полного приседа, ноги подтягиваем к груди (3 подхода по 10 повторений).3. Ходьба в наклоне прогнувшись, мяч на спине - удержать его.4. Ходьба выпадами. Перекатывание мяча вокруг впереди стоящей ноги.5. Верхняя передачи мяча над собой, с выгибом туловища назад и касанием пяток.	16.05
6.	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка. Растяжка.2. Отжимания руки вдоль туловища. (3 подхода по 10 повторений).3. Бег на месте с высоким подниманием	21.05

	<p>бедра, коленями касаться мяча, мяч держать на уровне таза.</p> <p>4. Из приседа подбросить мяч вперед-вверх, поймать мяч в прыжке.</p> <p>5. Кувырок назад через правое, левое плечо с чередованием по 10 раз.</p>	
7.	<p>1. Разминка. Растяжка.</p> <p>2. Ходьба выпадами, на каждый выпад коснуться мячом пола впереди стоящей ноги.</p> <p>3. Мяч сзади, бросить мяч через голову, поймать его.</p> <p>4. Прыжок с места, руки за спиной на максимально возможную высоту. Стопа двигается с пятки на носок 20 раз.</p> <p>5. Нижняя передача мяча над собой с приседанием, руки касаются носок ног.</p>	23.05
8.	<p>1. Разминка. Растяжка.</p> <p>2. Ходьба выпадами, передача мяча под ногой с руки на руку на каждый выпад.</p> <p>3. Из приседа подбросить мяч вперед-вверх, поймать мяч в прыжке.</p> <p>4. Упражнения на пресс 50 раз.</p> <p>5. Прыжки с места в длину, руки за спиной.</p>	28.05
9.	<p>1. Разминка. Растяжка.</p> <p>2. Выпрыгивания из полного приседа, ноги подтягиваем к груди (3 подхода по 10 повторений).</p> <p>3. Бросить мяч в пол и поймать его после отскока от пола. То же, но после броска повернуться на 360°.</p> <p>4. Прыжки из глубокого приседа с утяжелением (бутылки с песком на пояс, либо в руки) 3 подхода по 10 раз.</p> <p>5. Прыжки со скакалкой на различную высоту и различной скоростью. По 50 раз как минимум.</p> <p>6. Прыжки с места на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.</p>	30.05