**ПЛАН-ЗАДАНИЕ**

**для самостоятельного обучения, тренер-преподаватель Шуваева Т.Н.**

***Тренировочный этап 3-го года обучения***

**Апрель: ОФП**

1. Поднимание туловища
2. Планка на предплечьях, пальцах
3. Отжимание
4. Приседания – угол 90о, плечи вперед (имитация передачи снизу)
5. Работа с эспандером (все ранее изученные упражнения)
6. 1 мин. – упор присед, упор лежа, упор присед, выпрыгнуть
7. Прыжки на одной, двух ногах на месте
8. У стены выпрыгивание на блок с места, с шагом вправо, влево, касаясь подушечками пальцев стены, вынося их вперед

С мячом:

1. Совершенствование передачи сверху

а) сидя на полу

б) стоя на коленях

в) над собой

г) в пол

2. Совершенствование передачи снизу

а) над собой

б) у стены

в) бросить в стену – прием снизу

г) удар мяча в пол, выйти под мяч, выполнить передачу

3. Перед зеркалом отрабатывать замах и нападение (работа руки, разворот плеч, закончить кистью)

Игры «Собачки», «Рыболов», «Держи палку»

**Май: ОФП**

1. Поднимание туловища
2. Планка на предплечьях, пальцах
3. Отжимание
4. Приседания – угол 90о, плечи вперед (имитация передачи снизу)
5. Работа с эспандером (все ранее изученные упражнения)
6. 1 мин. – упор присед, упор лежа, упор присед, выпрыгнуть
7. Прыжки на одной, двух ногах на месте
8. У стены выпрыгивание на блок с места, с шагом вправо, влево, касаясь подушечками пальцев стены, вынося их вперед
9. Прыжки на скакалках (на улице – во дворе, на даче)
10. Ускорения (на улице)
11. Прыжковые (перепрыгивание через несколько любых предметов - игрушки, на улице – камни, скамейку)
12. Игры: «Собачки», «Догонялки», «Вышибалы», «На внимание»

ТЕСТ:

1. Как правильно выполнить подачу «планер»

* Наброс высоко
* На высоту руки
* Ладонь жесткая
* Рукой проводить мяч
* Удар короткий как ожог

1. Куда подавать, чтобы принести очко команде

* Между игроками
* На либеро
* На основного нападающего
* На основного пасующего
* Под левую руку

1. Игрок на второй линии, мяч летит в лицо

* Принимать мяч
* Не принимать

1. Расстановка игроков на первой линии, на второй 1 зоны

* Связующий первая линия –

вторая –

* Игрок 1 темпа первая –

вторая –

* Игрок 2 темпа первая –

вторая –

Поставить + где правильный ответ