**ПЛАН-ЗАДАНИЕ**

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

***Тренировочный этап 5-го года обучения***

**Апрель: ОФП**

1. Поднимание туловища (желательно с отягощением)
2. Планка на предплечьях, пальцах
3. Отжимание
4. Приседания – ноги на ширине плеч, угол 90о
5. Выпрыгивания из приседа
6. Работа с эспандером
7. 1 мин. – упор присед, упор лежа, упор присед
8. Прыжки на одной, двух ногах по 30 сек. на каждой
9. У стены выпрыгивание на блок с места, с шагом вправо, влево
10. Упражнение «тюлень»
11. Лежа на полу – складку

С мячом:

1. Совершенствование передачи сверху

а) у стены – выше, ниже

б) над собой, в стену

в) двигаясь по стене

 2. Совершенствование передачи снизу

 а) над собой

 б) передача, успеть присесть, коснуться пола, передача и т.д.

 в) выбрать свободное место (например коридор) родители набрасывают,

 а ученику нужно успеть добежать и выполнить прием

1. Перед зеркалом работать над замахом для нападения

**Май:**

1.Поднимание туловища (желательно с отягощением)

1. Планка на предплечьях, «пальцах»
2. Отжимание
3. Приседания – ноги на ширине плеч, угол 90о
4. Выпрыгивания из приседа
5. Работа с эспандером
6. 1 мин. – упор присед, упор лежа, упор присед
7. Прыжки на одной, двух ногах по 30 сек. на каждой
8. У стены выпрыгивание на блок с места, с шагом вправо, влево
9. Упражнение «тюлень»
10. Лежа на полу – складку

С мячом:

1. Совершенствование передачи сверху

а) у стены – выше, ниже

б) над собой, в стену

в) двигаясь по стене

 2. Совершенствование передачи снизу

 а) над собой

 б) передача, успеть присесть, коснуться пола, передача и т.д.

 в) выбрать свободное место (например коридор) родители набрасывают,

 а ученику нужно успеть добежать и выполнить прием

 **СФП**

1. Прыжки на скакалках (во дворе, на даче)
2. Нападение (напрыгивание на веточку дерева)
3. Ускорение (во дворе)
4. Перепрыгивание через несколько предметов подряд, разной высоты
5. Родители набрасывают мяч в разные стороны, на различную высоту, выполнить прием

ТЕСТ:

1. Как правильно выполнить нападение со второй

А) толчок за 3-хметровой, приземление на первой линии

Б) толчок и приземление на второй

 2. Блок первому темпу

 А) вместе с нападающим

 Б) позже

 3. При двойном блоке в зоне 2 игрок зоны 2 ставит блок

 А) зонный

 Б) линейный

 4. Расстановка «угол назад» - игрок зоны 6 находится

 А) в середине площадки

 Б) на лицевой

Поставить + где правильный ответ