**План занятий с 23.03.2020 по 30.04.2020 для**

**СПОРТИНО - ОЗДАРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ 2 года**

 **по волейболу**

**тренер-преподаватель Шевчук М.В.**

**23.03.2020**

Комплекс Общеразвивающих упражнений: по 8 раз

и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-наклон головы вправо

2. и.п.

3-наклон головы влево

4 -и.п.

Выполнять медленно, без резких движений.

и.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам.

1-4- круговые движения руками вперед

5-8 круговые движения руками назад

и.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс,

1-поворот туловища влево, руки в стороны

2-и.п.,

3- поворот туловища вправо, руки в стороны

4 - и.п.

и.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс, круговые движения в тазобедренном суставе

1-4 по часовой стрелке,

5-8 против часовой стрелке

и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс,

1- выпад правой, руки вперед,

2- и.п.

3- выпад левой руки вверх

4- и.п.

И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.

 1 – мах правой вперед, коснуться левой руки,

 2 - и.п.,

3 – мах левой вперед, коснуться правой руки,

4- и.п.

Мах как можно выше, нога прямая.

Тренировка ОФП: повторить несколько серий.

* приседания 10 раз · наклоны вперед, касаясь пола, 6-8 раз ·
* боковые выпады 20 раз · к
* Круговые движения туловища 10 раз
* велосипед, лежа на спине - 1 мин
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз
* прыжки на одной ноге- на правой и на левой попеременно 15 сек
* упражнения для пресса - скручивания 20 раз
* упражнения на растяжку (наклон с подтянутыми руками, наклон к полу, поза бабочки, поворот корпуса сидя, упражнение "кошка" и др.).

**25.03.2020**

**Тестовые задания по волейболу.**

Тест по волейболу для группы СОЭ- 2:

1. Кто придумал волейбол как игру:

а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.

2. Что означает слово «волейбол»:

а) удар с лёта и мяч; б)удар с лёта; в) мяч;

3.Где выполняется подача мяча?

а) с площадки;

б) из-за лицевой линии;

в) со штрафной линии.

4.Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

а) 1; б) 2 ; в) 3.

5.Как выполняется переход команды на площадке?

а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.

6.Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

а) 4; б) 6; в) 5.

7. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

а) круг б) треугольник в) трапецию г) ромб

8.Что не является ошибкой при приеме мяча сверху? а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук. б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу. в) Прием на все пальцы рук

9.Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча?

а) 3 б) 4 в) 6 г) 8

10. По истечению скольких секунд при подаче мяч передается другой команде?

а) 3 б) 4 в) 6 г) 8

**30.03.2020**

Контроль усвоения учебного материала по разделу «Волейбол». (Что такое подача?Какие виды подач вы знаете?Какие способы передачи мяча вы знаете? и др.)

**01.04.2020**

Теоретическая подготовка: История развития волейбола.

Тренировка для укрепления рук: · планка со сменой рук -10 раз · отжимания в упоре - 16 раз · отжимания с поднятой ногой - 12 повторений на каждую ногу · планка+ касание к плечу 15 раз · планка на прямых руках 40 сек

**06.04.2020**

Тренировка ОФП на все группы мышц:

* бег на месте - 2 мин
* отжимания с колен 15 раз
* поднимание и опускание ног лежа на спине 15 раз
* приседания с выпрыгиванием вверх 10 -12 раз
* прогибание лежа на животе, руки вверх 10 раз
* Прыжки с хлопками рук над головой 1 мин
* из упора присев упор лежа 20 раз

**08.04.2020**

Теоретическая подготовка: Правила игры в волейбол, права и обязанности игроков. Самостоятельное изучение.

**13.04.2020.**
ОРУ на месте по 8 раз.

И.п. узкая стойка, руки на пояс.
1 наклон головы вперед,
2 И.п.
3 назад
4 И.п.
5. право
6. И.п.
7. лево
8. И.п.

И.п. узкая стойка, руки в стороны;
1-2 вращение в лучезапястном суставе вперед;
3-4 вращение в локтевом суставе вперед;
5-6 в плечевом суставе вперед;
7 хлопок над головой;
8-И.п.

Смотреть за правильностью упражнения. Спина прямая.

И.п. узкая стойка, прямые руки сцеплены в «замок» над головой.
1- наклон влево;
2-И.п.;
3- наклон вперед;
4-И.п.;
5- наклон вправо;
6-И.п.;
7- наклон назад,
8-И.п.

Колени не сгибаем. Наклон делаем глубже.

И.п. стойка ноги врозь. Руки в замок перед собой.
1-2 повороты туловищем вправо.
3-4 влево
Вернуться в и.п.

Смотреть за правильностью упражнения. Спину держим прямо. Ноги не отрывая от пола. Повороты только туловищем.

И.п. широкая стойка:
-1-8 «мельница»
Вернуться в и.п.
-1-8 «мельница»
Вернуться в и.п.

Смотреть за правильностью упражнения. Ноги в коленях не сгибать, наклон глубже, правой ладонью дотронуться до левой стопы, левой ладонью дотронуться до правой стопы.
И.п. стойка ноги вместе, руки на коленях.
-1-8 вращение в коленном суставе вправо
-1-8 лево.
-1-8во внутреннюю сторону
-1-8 внешнюю сторону

Смотреть за правильностью упражнения. Руки на коленях.

И.п. Узкая стойка, руки на пояс.
1 выпад левой ногой
2 вернуться в и.п.
3 выпад правой ногой
4 вернуться в и.п.

Смотреть за правильностью упражнения. Выпады делаем глубже. Спину держим прямо.

Прыжковые упражнения : 30 сек \*3 круга:

* Прыжки на одной/двух ногах
* Прыжки на одной/двух ногах с [запрыгиванием на](https://tvoytrener.com/yprajnenia/zaprigivania_na_kozla.php) стул
* Прыжки боком через препятствия на одной/двух ногах.
* Прыжки на одной/двух ногах с касанием руками  предмета над головой.
* Прыжки из глубокого приседа.
* Прыжки на одной/двух ногах с подтягиванием колен вверх.

**15.04.2020.**

Общеразвивающие упражнения:
I И.п. – средняя стойка,  руки вверх.
1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед
5-6-7-8 Одновременные вращения руками  назад (3-4 раза)
II И.п. – средняя стойка,  руки на пояс.
1–2 – наклон влево, правая рука вверх;
3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)
III И.п. – широкая стойка руки на пояс.
1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону
5-6-7-8 Круговые движения туловища в  левую сторону (3-4 раза)
IV И.п. – широкая стойка , руки на пояс.
1–2 –  пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка
3 – наклон назад, руками коснуться пяток;
4 – и.п.(3-4 раза)
V И.п. – основная стойка
1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед
2 - и.п.
3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперёд
4 - и.п.(3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:
- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)
- Исходное положение,   лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)

Упражнения для развития специальной быстроты:
- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.
- Бег на месте от 10 до 15 секунд.

**20.04.2020.**

Общеразвивающие упражнения:
I И.п. – основная стойка
1 - выпад правой ногой вперед;
2 - и.п.
3 - выпад левой ногой вперёд
4 - и.п. (3-4 раза)
II И.п. –  упор присев.
1 - прыжком в упор лежа
2 - и.п.
3 -  прыжком в  упор присев
4 - и.п. (3-4 раза)
III  И.п. средняя стойка руки перед собой.
1 - 2 - рывки согнутыми руками назад
3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)
IV  И.п. упор присев правую ногу назад.
1 - упор присев левую ногу назад
2 - и.п.
3 - упор присев левую ногу назад
4 - и.п. (3-4 раза)
V И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.
1 - присед на правую
2 - и.п.
3 - присед на левую
4 - и.п. (3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:
- Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение,   (3 - 5 раз.)
- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.

**22.04.2020**

Общеразвивающие упражнения:
I Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.
1 - наклон головы влево
2 - наклон головы вправо
3 - наклон головы вперёд
4 - наклон головы назад (3-4 раза)
II И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.
1-2 отведение рук назад
3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)
III И.п. средняя стойка кисти к плечам.
1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд
5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)
IV И.п. средняя стойка руки на пояс.
1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд
4- и.п.  (3-4 раза)
V И.п. основная стойка.
1 - присесьть руки вперёд
2 - и.п.
3 - присесьть руки вперёд
4 - и.п. (3-4 раза).

 Теоретическая подготовка: Значение занятий физической культурой. Понятие о физической культуре.

**27.04.2020**
Общеразвивающие упражнения:
I Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.
1 - наклон головы влево
2 - наклон головы вправо
3 - наклон головы вперёд
4 - наклон головы назад (4-5 раза)
II И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.
1-2 отведение рук назад
3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)
III И.п. средняя стойка кисти к плечам.
1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд
5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)
IV И.п. средняя стойка руки на пояс.
1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд
4- и.п.  (4-5 раза)
V И.п. основная стойка.
1 - присесть руки вперёд
2 - и.п.
3 - присесть руки вперёд
4 - и.п. (4-5 раза)
VI И.п. – средняя стойка,  руки вверх.
1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед
5-6-7-8 Одновременные вращения руками  назад (4-5 раза)

Упражнения для развития специальной быстроты:
- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.
Упражнения для развития общей силы:
- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным  хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 12 раз.
- То же но от дивана 10 раз.

**29.04.2020**
Общеразвивающие упражнения:
I И.п. – основная стойка
1 - выпад правой ногой вперед;
2 - и.п.
3 - выпад левой ногой вперёд
4 - и.п. (3-4 раза)
II И.п. –  упор присев.
1 - прыжком в упор лежа
2 - и.п.
3 -  прыжком в  упор присев
4 - и.п. (3-4 раза)
III  И.п. средняя стойка руки перед собой.
1 - 2 - рывки согнутыми руками назад
3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)
IV  И.п. упор присев правую ногу назад.
1 - упор присев левую ногу назад
2 - и.п.
3 - упор присев левую ногу назад
4 - и.п. (3-4 раза)
V И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.
1 - присед на правую
2 - и.п.
3 - присед на левую
4 - и.п. (3-4 раза)
И.п. Узкая стойка, руки на пояс.
1 выпад левой ногой
2 вернуться в и.п.
3 выпад правой ногой
4 вернуться в и.п.

Отжимания с колен 15 раз; приседания, руки вытянуты вперед 15 раз; ягодичный мостик 15 раз; скручивания 15 раз \* 2 круга.