**План индивидуальных дистанционных занятий по волейболу с 26.10.2020 по 06.11.2020 группы НП – 2 года обучения.**

**(Тренер -преподаватель: Шевчук М.В.)**

**27.10.2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **Подготовительная часть 15 минут** | | |
| 1.Ходьба на месте: -На носках, руки вверх. | 30 секунд | Выполнять медленно, спина прямая. |
| 2.Ходьба на месте: -На пятках, руки на пояс | 30 секунд | Выполнять медленно, спина прямая. |
| 3.Перекат с пятки на носок на месте | 30 секунд | Выполнять в среднем темпе. Спина прямая. Выполнять замах руками. |
| 4. Бег на месте | 3 минуты | Выполнять в среднем темпе. |
| Комплекс ОРУ |  |  |
| 1. Круговые движения головой вперед-назад, вправо-влево | 4 раза | Выполнять медленно |
| 2. Круговые движения плечевого сустава вперед-назад | 8 раз | Выполнять медленно. Ноги на ширине плеч, спина прямая. Руки не сгибать в локтевом суставе. |
| 3. Круговые движения кистями вперед-назад. | 8 раз | Выполнять медленно |
| 4. Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад | 4 раза | Выполнять медленно |
| 5. Выпады в стороны | 10 раз | Выполнить 5 выпадов вправо, 5 выпадов в лево. Выполнять в среднем темпе. |
| 6. Выпады вперед | 10 раз | Выполнить 5 выпадов вперед на правую ногу, 5 выпадов вперед на левую ногу. |
| 7. Круговые движения в коленном суставе | 10раз | Средняя стойка волейболиста. Руки на коленях, выполнять круговые движения вправо, далее влево. |
| 8. Наклоны вперед | 5 раз | Стойка ноги врозь. Наклон к правой ноге, в центр, к левой ноге. |
| 9. Круговые движения голеностопным суставом вправо-влево | 10 раз | Стойка ноги на ширине плеч. Выполнять поочередно правой и левой ногой. |
| **Основная часть 50 минут** |  |  |
| *Круговая тренировка.* | 6 кругов  1 круг – 3 минуты + 1 минута отдых. Итого:  4 минут  Продолжительность круговой тренировки 24 минут. | Выполнять упражнение 1, 2, 3, 4, 5 с указанной дозировкой без отдыха между упражнениями. Отдых между подходами (кругами) 1 минута |
| 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра | 30 секунд | Выполнять с максимальной скоростью |
| 2. Подъем туловища | 30 секунд |  |
| 3. Присед | 30 секунд |  |
| 4. Подъем ягодиц (ягодичный мостик) | 30 секунд правой ногой  30 секунд левой ногой | Стойка: мостик на лопатках. Выполнять по 30 секунд каждой ногой. |
| 5. Бег на месте в упоре лежа. | 30 секунд | Стойка: упор лежа.  1- подтянуть правое колено к груди  2- и.п  3-подтянуть левое колено к груди  4-и.п |
| 6. ОТДЫХ | 1 минута |  |
| *Техника* | 26 минут |  |
| 1. Имитация передачи снизу перед зеркалом | 100 раз | Смотреть на себя в зеркало. Следить за тем, чтобы руки не поднимались выше груди |
| 2. Имитация передачи сверху перед зеркалом | 100 раз | Смотреть на себя в зеркало.  Большой и указательный палец правой и левой рук образуют между собой треугольник. |
| 3. Сидя на полу, передача над собой двумя руками сверху | 100 раз | Выполнять волейбольным мячом. Передачу выполнять не высокую. |
| 4. Передача двумя руками снизу в низкой стойке | 100 раз | Выполнять волейбольным мячом. Выполнять низкую передачу над собой. |
| 5. Имитация нападающего удара. | 2 подхода по 30 раз. Отдых между подходами 1 минута | Выполнять имитацию нападающего удара с разбегом. |
| 6. Имитация блока | 2 подхода по 30 раз. Отдых между подходами 1 минута. | Выполнять около стены. Выполнять в быстром темпе. |
| **Заключительная часть** | 55 минут |  |
| 1. Просмотр игр женской сборной России по волейболу. Кубок Мира 2019г. Россия – Камерун. | 1 игра. 3 партии. | Просмотр игры. |

**29.10.2020**

**Теория:** История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и волейбол.

**Прыжковые упражнения:** 20 раз   
1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.  
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.  
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую, прыжки на месте через начерченные на полу линии.  
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.  
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.  
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).  
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.  
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).  
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

**30.10.2020.**

**Круговая тренировка**

Каждое упражнение выполняется 20-30 секунд или 10-20 повторений \* 3 круга  
Отдых между упражнениями 10-15 секунд.  
Отдых между кругами 2 минуты.

1.Боковые прыжки  
2. Касание плеч в планке  
3. Приседание с гантелями (бутылки).  
4. Скручивание на пресс  
5. Бёрпи   
6. Боковой подъем ноги на четвереньках  
7. Подъемы ног поочередно в планке.

Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB- Volleyball\_Rules\_2017-2020-RU v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-%20Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf) Изучаем пункты –Глава 2 и 3.

**03.11.2020**

Разминка: Круговые движения головой, руками в плечевых суставах с подскоками, руками в плечевых суставах в разные стороны, круговые движения туловищем, Наклон вперед, руки в стороны – «мельница», Наклоны вперед с касанием пола ладонями, Круговые движения в коленных суставах.

ОФП: выполнить 3 серии

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.
2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.
3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Имитационные приемы:

- Из стойки волейболиста имитировать передачи мяча 2-мя руками сверху.

- Из стойки волейболиста имитировать передачи мяча 2-мя руками снизу

- Из стойки волейболиста имитировать передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу.

Прыжки из приседа в вверх с хлопком над головой.

**05.11.2020**

1.Упражнения на растягивание: шея, плечо, спина, ноги.

2.Бег на месте – 7 минут.

3.Отжимание от пола, чередуя с «планкой» (30с) – 4 серии \*10 раз.

4. Стойка волейбольная средняя, гантели(бутылки) в выпрямленных руках 40 сек \*10 серий.

5. Упражнения на равновесие: Стойка на лопатках, «домик», мостик, «ласточка» 30 сек -3 раза.

6. Упражнения для верхней части брюшного пресса 10 \*4 серии.

7. Упражнения с мячом у стены в стойке: 10-12 повторений

- бросок и ловля мяча от стены с хлопком перед

- бросок и ловля мяча от стены с хлопком за спин

- бросок и ловля мяча от стены с хлопком перед

собой и за спиной.

- бросок и ловля мяча от стены с поворотом

кругом ч/з левое и правое плечо поочередно.

- бросок в стену правой рукой-ловля левой, и так

чередовать руки.

8. Заминка: Упражнения для растягивания мышц (Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу).

**06.11.2020**

1. Разминка:   
(Круговые движения головой, Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками, Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны, Круговые движения туловищем в разные стороны, Наклон вперед, руки в стороны – «мельница», Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Круговые движения в коленных суставах).

2. Ходьба с выпадами вперёд, в стороны – 5 мин

3. В положении лёжа на груди 1. поднимаем прямые ноги, 2. сгибаем ноги и пятками касаемся ягодиц 20 раз \* 4 серии

4. Упор лёжа: 1. руки прямые – 30 сек 2. согнутые (планка) со сек, 3. переход прямые-согнутые 15 раз

5. Упражнения для верхней части брюшного пресса: касаясь руками стоп: двумя одновременно и поочередно левой рукой праву ногу и правой рукой левую 10 раз \* 4 серии

6. Передача волейбольного мяча сверху над собой из разных положений (сидя, лежа 50 раз).

7. Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений (сидя, стоя 100 раз).