**План индивидуальных дистанционных занятий по волейболу с 26.10.2020 по 06.11.2020 группы НП – 4 года обучения.**

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

**26.10.2020**

1. Теоретическая подготовка: «Игровые амплуа (пасующий, нападающий, либеро, более конкретно). Кем хочешь стать ты и почему».

2. Упражнения с теннисными мячами: Жонглирование одним-двумя мячами, правой, левой двумя мячами. Подготовительные упражнения для нападающего удара (подброс теннисного мяча, отведение локтя, имитирующего взмах, хлесткая ловля мяча в высшей точке) – 10 минут.

3. ОФП: 15 минут. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Планка.

**28.10.2020**

1.Просмотр игры в волейбол на ваш выбор с участием любых стран. Анализ занести в дневник: почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д.

2. Разминочный комплекс -10 минут

3. ОФП: Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги назад, с удержанием в статическом положении). Отжимания с хлопком, колен. Упражнения для мышц брюшного пояса. Планка на прямых руках.

4. Упражнения по развитию технических навыков. Передача мяча двумя руками сверху лежа на спине; передача мяча сверху двумя руками сидя ноги врозь; передача мяча стоя в стену с медленным приседанием и подъемом вверх.

5. Упражнения для расслабления мышц (восстановительные мероприятия) – 10 минут.

**30.10.2020**

**Координационная подготовка**

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

4. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.

Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).

**05.11.2020**

Специально – беговые упражнения <https://www.youtube.com/watch?v=6oNfRuP15-I>

Разминка на полу <https://www.youtube.com/watch?v=v-iWruuGn-w>

**06.11.2020**

1. Разминка (7-10 мин):
Бег на месте – 3 мин.;
Вращение кистями – 15 раз;
Махи руками – 15 раз;
Вращение коленными суставами – 12 раз;
Наклоны в стороны – 10 раз;
Наклоны вперед-назад – 8 раз;
Вращение головой – 6-8 раз;
Махи прямыми ногами – 6-8 раз.

2. Комплекс силовых упражнений:
Стоя на коленях, отжиматься от пола 10-12 раз.
Приседать, зажав мяч между голенями – 10-12 раз.
Лежа, ноги на стопах. Поднять прямые руки вверх, одновременно поднять таз и спину, удерживать равновесие, опираясь на плечи – 10-12 раз.
Лежа на мяче, поднимать параллельно полу противоположные руку и ногу – 6-10 раз.
Стоя, поднимать прямые руки с гантелями (бутылки, сахар и т.д.) в стороны 10-12 раз.
Наклоны с гантелями 8-12 раз.
Жим гантелей сидя – 8-12 раз.
Скручивания корпусом – 8-15 раз.
Лежа на полу, поднимать согнутую в колене ногу и выпрямлять ее, медленно опуская к полу – 6-12 раз каждой ногой.

3. Нападающий удар в волейболе. Видео о том, какие упражнения помогут освоить технику нападающего удара в волейболе <https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA>.