**План индивидуальных дистанционных занятий по волейболу с 09.11.2020 по 22.11.2020 группы НП – 1 года обучения.**

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

Разминка – важная часть любой тренировочной программы. Именно от

разминки зависит, как будет протекать ваша тренировка и какими будут в

будущем результаты. Также разминка помогает свести травмоопасность к

нулю.

Начинать разминку лучше с мышц шеи и постепенно переходить далее,

заканчивая мышцами ног:

1.Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не

торопясь.

2.Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по

4 раза.

3.Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.

4.Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.

5.Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.

6.Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.

7.Наклоны с касанием руками пола 12 раз.

8.Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.

9.Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.

10.За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног.

11.Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой

ногой.

12.Прыжки на месте 20 раз.

**09.11.2020**

**ОФП: Разминка**

1. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу), то же, но с опорой рук на пальцы (4 подхода по 10 раз).
2. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук (15-20 раз).
3. Из исходного положения правая нога назад взмах правой ногой вперед с одновременным поворотом налево кругом; то же левой ногой с поворотом направо (10 раз подряд в каждую сторону).
4. Из исходного положения лежа на груди, разгибая руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками ног затылка (15-20раз).

**11.11.2020**

Теоретическая подготовка: Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила-2020): Глава № 4 – ошибки при игре с мячом; ошибки игрока у сетки;

ошибки при подаче и позиционные ошибки.

**ОФП: Разминка**

1.Приседания 40 раз

2.Скручивания 30 раз

3.Отжимания 20 раз

4.Быстрый бег на месте 15-20 секунд

Повторить 3 раза! Тренировка на 10-15 минут.

**13.11.2020**

1. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте.

2. Упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; «напрыжка» с 2 шагов; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).

3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке; имитация передачи двумя сверху стоя спиной к партнеру после поворота на 180 градусов; имитация приема мяча постановкой кисти на игровую поверхность).

**16.11.2020**

**ОФП: Разминка**

1. Отжимания классические — 2 подхода по 10 раз;

2. Приседания — 2 подхода по 10 раз;

3. Подъём корпуса на пресс — 2 подхода по 10 раз.

Имитация волейбольных приемов:

1. Верхняя передача –2 подхода по 10 раз

2. Нижний прием –2 подхода по 10 раз

3. Движения рук при нападающем ударе – 2 подхода по 10 раз

**18.11.2020**

**ОФП: Разминка**

1.Приседания 20 раз

2.Выпады на левую/правую 30 раз

3.Подъемы на носки 40 раз

4.Приседание на стене 50 секунд

5.Джек-попрыгун 100 раз (Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль

туловища. Прыжок: ноги чуть шире плеч и руки вверх)

6.Приседание на стене 50 секунд

7.Приседания с широкой постановкой ног 40 раз

8.3 подъемов левой/правой ноги на 90 градусов по 30 раз

9.Приседания 20 раз

**Теоретическая подготовка:** Гигиена и самоконтроль.

**20.11.2020**

**1.** Ходьба и её разновидности:

- На носках, руки вверх.

- На внешней стороне стопы, руки в стороны

- Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями.

-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад.

**2.** Медленный бег – 3 минуты.

**3**.Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.

**4.**Общеразвивающие упражнения:

1. 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)

2. И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.

1-2 отведение рук назад

3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза).

3. И.п. средняя стойка кисти к плечам.

1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд

5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4раза)

4. И.п. средняя стойка руки на пояс.

1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки

вперёд

4- и.п. (3-4 раза)

5.И.п. основная стойка.

1 - присед руки вперёд

2 - и.п.

3 - присед руки вперёд

4 - и.п. (3-4 раза)

**5.** Упражнения для развития гибкости:

- Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху.

Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин.

- Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз.

**6.**Упражнения для развития скорости:

- Броски и ловля мяча у стены (быстро) от 10 до 20 раз.