**План индивидуальных дистанционных занятий по волейболу с 09.11.2020 по 22.11.2020 группы НП – 2 года обучения.**

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

**10.11.2020**

Суставная разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и

запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону,

вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.

На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

**ОФП:**

1.Приседания 30 раз

2.Выпады на левую/правую ногу 30 раз

3.Отжимания 30 раз

4.Боковая планка на левую/правую руку по 30 секунд

5.Подъем таза из положения лёжа 30 раз

6.Подъем ног лежа на спине на 90 градусов 30 раз

Выполнять упражнения с правильной техникой, максимально быстро.

Это круговая тренировка, поэтому повторять все упражнения в течение 30 минут.

**12.11.2020**

Индивидуальный комплекс упражнений для развития быстроты. Техника приема снизу над собой.

***Упражнения для развития быстроты***

* Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения.
* Повторный быстрый бег на 10—15 мин.
* Бег с крестными шагами левым и правым плечом вперед.
* Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.
* Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.
* Скоростные рывки и ускорения в беге на месте.
* Упражнения на передвижение (в разные стороны) в положении игровой стойки.
* Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.

**13.11.2020**

Технико-тактическая подготовка: Согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Просмотр игры.

ОФП: Суставная гимнастика

* поднимание, опускание туловища из положения лежа на полу 3 х 25 раз;
* сгибание, разгибание рук в упоре на полу 3 х 20 раз;
* приседание, ноги врозь руки за головой 3 х 20 раз;
* Планка на согнутых локтях30 сек\*2 раза.

**17.11.2020**

Теоретическая подготовка: Техника ловли и передач мяча.

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.

**19.11.2020**

Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. Просмотр трансляций игры в волейбол на выбор: http://www.volley.ru/news/22643/

**ОФП:**

* Скалолаз - 30 сек
* Планка – 1 мин
* Ножницы - 30 сек
* Боковая планка – по 20 сек с каждой стороны
* Прыжки на скакалке – 1 мин
* Подъемы корпуса – 1 мин

**20.11.2020**

**Комплекс ОРУ.**

**Круговая тренировка: 5 кругов/ 30 сек**

* Бег на месте с высоким подниманием бедра
* Подъем туловища
* Приседания + мах ногой в сторону
* Ягодичный мостик
* Скалолаз.

**Техническая подготовка:** 100 раз

* Имитация передачи снизу перед зеркалом (Смотреть на себя в зеркало. Следить за тем, чтобы руки не поднимались выше груди)
* Имитация передачи сверху перед зеркалом (Смотреть на себя в зеркало. Большой и указательный палец правой и левой рук образуют между собой треугольник).
* Сидя на полу, передача над собой двумя руками сверху (Передачу выполнять не высокую).
* Передача двумя руками снизу в низкой стойке.
* Имитация нападающего удара с разбега.