**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного) по волейболу группы СОЭ-4ч**

**На период с 09.11.2020 по 22.11.2020**

**(Недельный микроцикл)**

1. **Тренер-преподаватель:** Тихненко Лариса Юрьевна
2. **План учебных занятий для группы СОЭ**
3. **Разделы подготовки:** Теоретические основы, общая физическая подготовка.
4. **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Мяч любого размера, скакалка.
5. **Тренировочные дни:** Вторник, четверг,
6. **Продолжительность одного занятия:** 2ч00мин.
7. **Занятия проводится с тренером-преподавателем через:** мессенджер WhatsApp, VK. Занятия проводятся самостоятельно.
8. **Контроль выполнения материала занятий:** видеоотчет, устный опрос.

***10.11.2020***

|  |
| --- |
| Ходьба и её разновидности: |

-На носках, руки вверх. (10 сек.)

-На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.)

-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)

-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)

Бег (4 мин.)

-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)

ОРУ:

**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 гибкости:

- Исходное положение  средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.

- 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. 2 серии.

- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии

Упражнения для развития скорости:

- Броски и ловля  мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.

- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.

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 5-12 раз.

- То же но от скамейки 4-10 раз.

***12.11.2020***

|  |
| --- |
| Ходьба и её разновидности: |

-На носках, руки вверх. (5 сек.)

-На внешней стороне стопы, руки в стороны.(5 сек.)

-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)

-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)

Медленный бег (3 мин.)

-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)

ОРУ:

**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 - присесть руки вперёд

2 - и.п.

3 - присесть руки вперёд

4 - и.п. (3-4 раза)

 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.

Упражнения для развития скорости:

- Броски и ловля  мяча у стены (быстро) от10 до 20 раз.

 - Имитация удара с использованием гантелей (масса 0,4 килограмм ) от 6 до 12 раз.