

**План тренировок для самостоятельной подготовки в форме
дистанционного обучения с 17.03.2020 до особого распоряжения
Приколота О.В.
(волейбол)**

Понедельник

Ходьба, ее разновидности:

- на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- перекаты с пятки на носок.

Указать на осанку, на отталкивание, стопы параллельно.

Бег в умеренном темпе,

- бег спиной вперед,
- бег в умеренном темпе и бег спиной вперед,
- бег с ускорением,
- восстановление дыхания.

Обратить внимание на соблюдении и дыхания.

- ОРУ на месте.

И.п. узкая стойка, руки на пояс.

1 наклон головы вперед,

2 И.п.

3 назад

4 И.п.

5. право

6. И.п.

7. лево

8. И.п.

8раз

Слушать счет.

И.п. узкая стойка, руки в стороны;

1-2 вращение в лучезапястном суставе вперед;

3-4 вращение в локтевом суставе вперед;

5-6 в плечевом суставе вперед;

7 хлопок над головой;

8-И.п.

7раз

Смотреть за правильностью упражнения. Спина прямая.

И.п. узкая стойка, прямые руки сцеплены в «замок» над головой.

1- наклон влево;

2-И.п.;

3- наклон вперед;

4-И.п.;

5- наклон вправо;

6-И.п.;

7- наклон назад,

8-И.п.

7раз

Колени не сгибаем. Наклон делаем глубже.

И.п. стойка ноги врозь. Руки в замок перед собой.

1-2 повороты туловищем вправо.

3-4 влево

Вернуться в и.п.

7раз

Смотреть за правильностью упражнения. Спину держим прямо. Ноги не отрывая от пола. Повороты только туловищем.

И.п. широкая стойка:

-1-8 «мельница»

Вернуться в и.п.

-1-8 «мельница»

Вернуться в и.п.

7раз

Смотреть за правильностью упражнения. Ноги в коленях не сгибать, наклон глубже, правой ладонью дотронуться до левой стопы, левой ладонью дотронуться до правой стопы.

И.п. стойка ноги вместе, руки на коленях.

-1-8 вращение в коленном суставе вправо

-1-8 лево.

-1-8 во внутреннюю сторону

-1-8 внешнюю сторону

4раза

Смотреть за правильностью упражнения. Руки на коленях.

И.п. Узкая стойка, руки на пояс.

1 выпад левой ногой

2 вернуться в и.п.

3 выпад правой ногой
4 вернуться в и.п.

7раз

Смотреть за правильностью упражнения. Выпады делаем глубже. Спину держим прямо.

И.п. стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в замок за голову.

Приседание.

Вернуться в и.п.

25 раз.

Спина прямая. Упражнение выполняется, не отрывая стопы от пола.

И.п. узкая стойка, руки на пояс. Прыжки на месте. Вернуться в и.п.

50раз.

Прыжок выполняется на месте. Смотреть приземление на носок.

И.п. узкая стойка. Прыжки с низкого приседа вверх, с хлопком прямых рук вверху. Вернуться в и.п.

15раз

Прыжок выполняется на месте. Смотреть приземление на носок. Туловище держать прямо.

-СРУ перемещения на площадке. Беговые упражнения:

-высокое поднимание бедра;

-захлест голени;

-приставной шаг правое плечо вперед-имитация верхней передачи, левое - имитация нижней передачи;

- Прыжок вверх с места толчком двух ног.

Каждая пара по 3раза

Обратить внимание на правильность прыжка, рук, ног.

Упражнения для развития гибкости:

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

- Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)

Вторник

Ходьба и её разновидности:

- ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)

- ходьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)

- ходьба спиной вперёд
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.(45 сек)

Общеразвивающие упражнения:

I И.п. – средняя стойка, руки вверх.

1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед

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

II И.п. – средняя стойка, руки на пояс.

1–2 – наклон влево, правая рука вверх;

3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)

III И.п. – широкая стойка руки на пояс.

1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону

5-6-7-8 Круговые движения туловища в левую сторону (3-4 раза)

IV И.п. – широкая стойка , руки на пояс.

1–2 – пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка

3 – наклон назад, руками коснуться пяток;

4 – и.п.(3-4 раза)

V И.п. – основная стойка

1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед

2 - и.п.

3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперёд

4 - и.п.(3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:

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

- Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)

Упражнения для развития специальной быстроты:

- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз.

- Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.

Пятница

Ходьба и её разновидности:

- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)

- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)

- в приседе, руки на колени (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.)

Общеразвивающие упражнения:

I И.п. – основная стойка

1 - выпад правой ногой вперед;

2 - и.п.

3 - выпад левой ногой вперед

4 - и.п. (3-4 раза)

II И.п. – упор присев.

1 - прыжком в упор лежа

2 - и.п.

3 - прыжком в упор присев

4 - и.п. (3-4 раза)

III И.п. средняя стойка руки перед собой.

1 - 2 - рывки согнутыми руками назад

3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)

IV И.п. упор присев правую ногу назад.

1 - упор присев левую ногу назад

2 - и.п.

3 - упор присев левую ногу назад

4 - и.п. (3-4 раза)

V И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.

1 - присед на правую

2 - и.п.

3 - присед на левую

4 - и.п. (3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:

- Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)

- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.

Упражнения для развития специальной быстроты:

- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.

- Бег на месте от 10 до 15 секунд.

Понедельник

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.)

Общеразвивающие упражнения:

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.

Вторник

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.)

Общеразвивающие упражнения:

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 раз)

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

1-2 отведение рук назад

3-4 то же левая рука вверх (4-5 раз)

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 раз)

IV И.п. средняя стойка руки на пояс.

1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд

4- и.п. (4-5 раз)

V И.п. основная стойка.

1 - присесть руки вперёд

2 - и.п.

3 - присесть руки вперёд

4 - и.п. (4-5 раз)

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 раз)

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.

Пятница

Ходьба и её разновидности:

- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)
- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)
- в приседе, руки на колени (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.)

Общеразвивающие упражнения:

I И.п. – основная стойка

1 - выпад правой ногой вперед;

2 - и.п.

3 - выпад левой ногой вперёд

4 - и.п. (3-4 раза)

II И.п. – упор присев.

1 - прыжком в упор лежа

2 - и.п.

3 - прыжком в упор присев

4 - и.п. (3-4 раза)

III И.п. средняя стойка руки перед собой.

1 - 2 - рывки согнутыми руками назад

3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)

IV И.п. упор присев правую ногу назад.

1 - упор присев левую ногу назад

2 - и.п.

3 - упор присев левую ногу назад

4 - и.п. (3-4 раза)

V И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.

1 - присед на правую

2 - и.п.

3 - присед на левую

4 - и.п. (3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:

- Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)

- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.

Упражнения для развития специальной быстроты:

- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз , 3 серии.