|  |
| --- |
| **14 апреля Занятие № 76**Тема: Правила волейбола. Повторение техники приема снизу (разделы СФП, ТТП и теория) |
| 1 | Теоретическая подготовка: Изучаем официальные правила игры в волейбол. Документ скачиваем на сайте ВФВ в разделе «федерация» - «документы» | <http://www.volley.ru> читаем часть 1, (раздел 1 «ИГРА» главы 1,2,3)также смотрите ссылки ВК и в WhatsApp |
| 2 | Бег на месте | 2 мин |  |
| 3 | Комплекс ОРУ для всех групп мышц | 5 мин | Смотри конспект занятия № 73 от 07.04.2020 г. |
| 4 | Повторяем технику приема снизу: стойка, положение рук и ног, образование треугольной «платформы» для мяча в зоне предплечий. | Перед зеркалом |  Желательно видео посмотреть до тренировкиhttp://www.volley.ru/data/files/8/1\_2.mp4 |
| 5 |  Частые переступания с ноги на ногу на носках в стойки волейболиста, руки без сцепления  | 3\*20 с |  |
| 6 | Перемещения приставным шагом: 2 шага вправо, 2 шага влево | 2 мин | в стойке волейболиста, центр массы на носки, ноги согнуты, руки свободно согнуты в локтях на уровне груди |
| 7 | Перемещения приставным шагом: 2 шага вперед, 2 шага назад. | 2 мин | в стойке волейболиста, центр массы на носки, ноги согнуты, руки свободно согнуты в локтях на уровне груди |
| 8 | Имитация приема снизу - статика: и.п. - стойка волейболиста, носки ниже пяток ( встать пятками на ковер, носки на полу); стопы паралельно, пятки наружу, руки соединяем в прием снизу, образуя "платформу" | Стоять 40 сПеред зеркалом | руки в приеме как можно дальше от туловища, руки тянем вперед |
| 9 | все то же но с отягощением (в прямые руки взять груз 1-2 кг) | Стоять 30 с \*2 серииПеред зеркалом | руки в приеме как можно дальше от туловища, руки тянем вперед |
| 10 | Набивания мяча снизу : стоя на полу на 1 колене высота передачи- 30-40 см | 50 раз на правом колене, 50 раз на левом колене | при потере мяча продолжаем счет |
| 11 | Набивание мяча в стену, дверь стоя на коленях | Как можно дольше без потери мяча |  |
| 12 | Заминка (хорошо растянуть ноги) | 5 мин |  |
|  |
| **15 апреля Занятие № 77**Тема: Правила волейбола (продолжение). Укрепление мышц плечевого пояса и груди (разделы ОФП и теория) |
| 1 | Теоретическая подготовка: Изучаем официальные правила игры в волейбол. Документ скачиваем на сайте ВФВ в разделе «федерация» - «документы» | <http://www.volley.ru> читаем часть 1, (раздел 1 «ИГРА» главы 4,5,7)также смотрите ссылки ВК и в WhatsApp |
| 2 | Комплекс ОРУ для всех групп мышц | 5 мин | Смотри конспект занятия № 73 от 07.04.2020 г. |
| 3 | Упражнения с отягощениями:* Подъем рук вверх через стороны ( и.п руки в стороны, 1- плавный подъем рук вверх до соединения над головой, 2- и.п.
* Опускание рук за голову (и.п.- руки над головой,1-сгибание предплечий так, чтоб гантели оказались за головой,2- и.п.)
* Комплексный подъем (и.п.-руки внизу, ноги на ширине плеч, 1-руки в стороны,2-, 3- выпрямить руки вверх, 4- согнуть руки к плечам,5—руки в стороны,6- и.п.)
* Подъем на трицепс (и.п.- руки внизу, ноги на ширине плеч, небольшой наклон туловища вперед, 1- поднять руки назад до максимального положения,2- и.п.)
 | 2\*20 раз2\*203\*152\*20 | Гантели 1 кг, либо 2 пакета крупы, сахара по 1 кг в каждую рукуПри сгибании предплечий локти остаются вверху |
| 4 | Отжимание от пола | 2\*15 |  |
| 5 | отжимание с хлопком руками | 2\*5 |  |
| 6 | Обратные отжимание от стула (табурета) на трицепс | 2\*10 |  |
| 7 | планка классическая с касанием плеч | коснуться каждого плеча по 10 раз | в положении планки на ладонях поочередно касаться правого плеча левой рукой и левого плеча правой рукой |
| 8 | ходьба в планке:  ладони-предплечья И.п. - упор лежа, 1- поставить правую руку на предплечье, 2- поставить левую руку на предплечье, 3- выпрямить правую руку, 4-принять и.п. | 8 раз на 4 счета |  |
| 9 | Заминка | 5 мин | Хорошо растянуть руки |
| **18 апреля Занятие № 78**Тема: Правила волейбола (окончание). Развитие гибкости. Повторение техники верхней подачи. (разделы ОФП, ТТП и теория)   |
| 1 | Теоретическая подготовка: Изучаем официальные правила игры в волейбол. Документ скачиваем на сайте ВФВ в разделе «федерация» - «документы» | <http://www.volley.ru> читаем часть 2, (раздел 3 «СХЕМЫ» изучить схемы 1,2,3,4,11)также смотрите ссылки ВК и в WhatsApp |
| 2 | «Джампинг Джек» (и.п.руки внизу, ноги вместе,1- - прыжком ноги в стороны, над головой хлопок,2- и.п.) | 30 с |  |
| 3 | Стрейчинг: растягиваем руки, туловище, ноги | 5 мин 6-8 упражнений | Фиксируем положение 20-30 с |
| 4 | Повторяем технику выполнения верхней подачиВыполняем имитацию подачи | Перед зеркалом | Желательно посмотреть видео до тренировкиhttp://www.volley.ru/data/files/8/1\_1.mp4 |
| 5 | Упражнение у стены: имитация верхней подачи: стойка у стены, левая нога впереди, замах правой рукой, ударное движение (локоть на уровне уха), конечная точка- рука на стене выше уровня головы, раскрытая ладонь как бы соприкасается с мячом | 20 раз | снять видео Прислать тренеру |
| Упражнения на увеличение подвижности суставов |
| 6 | круговые вращения кистями рук, сжимания-разжимания пальцев, упражнение «Волна» | произвольно |  |
| 7 | Круговые вращения плечамиКруговые вращения предплечьямиКруговые вращения рукамиМахи руками попеременно правая и левая рука вверху | По 6 в каждую сторону | Руки к плечамРуки в стороныС максимальной амплитудойМахи выполняем рывками |
| 8 | Наклоны в стороны Круговые движения туловищем, тазом | Пружинистые наклоны выполняем строго в плоскости наклона, не сутулясь |
| 9 | Круговые движения коленом, затем голенью, стоя у опоры, ногу поднять до 90 градусов Махи ногой с максимальной амплитудой стоя у опоры ( боком и лицом к опоре) | По 8 каждой ногой |  |
|  | Упражнение на скручивание позвоночника |
| 10 | «У стены» ( стоя спиной к стене, ноги на ширине плеч, 1- повернуться лицом к стене, не смещая стопы, ладонями коснуться стены на уровне плеч, 2- и.п., 3- повернуться в другую сторону,4- и.п.) | По 8 раз каждую сторону |  |
| 11 | Лежа на животе, руки в стороны, достать ногой разноименную руку |  |
| 12 | Выпады вперед с поворотом (и.п.-стоя, руки на поясе, 1- выпад вперед правой ногой, поворот туловища влево,2- и.п., 3- выпад вперед левой ногой, поворот вправо,4- и.п.) |  |
| 13 | Упражнений "Кошечка" (и.п. на четвереньках, последовательно прогибаем и выгибаем спину) | произвольно | максимум |
| 14 | Упражнение «Амеба» |  | Лежим на спине, тянем руки и ноги в разные стороны одновременно |