**План**

**дистанционной самостоятельной работы**

**для младшей группы**

**Волейбол**

**Трясиновская СОШ**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Тема занятия |
| 13.04.20г | Разминка: комплекс1  Передача мяча сверху двумя руками:  Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстоянии 1,5-2м.  Передача сверху двумя руками подвешенного мяча: стоя на месте, после ходьбы, бега и остановки.  Имитация передачи сверху с волейбольным или набивным мячом (вес 1-2кг.). Мяч удерживается в руках. |
| 16.04.20г | Разминка:комплекс2  Прием мяча снизу двумя руками:  Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.  Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.  «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками. |
| 18.04.20г. | Разминка: комплекс3  Передача мяча сверху двумя руками:  Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстоянии 1,5-2м.  Передача сверху двумя руками подвешенного мяча: стоя на месте, после ходьбы, бега и остановки.  Имитация передачи сверху с волейбольным или набивным мячом (вес 1-2кг.). Мяч удерживается в руках. |
| 21.04.20г. | Разминка: комплекс4  Прием мяча снизу двумя руками:  Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.  Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.  «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками. |
| 23.04.20г | Разминка: комплекс5  Передача мяча сверху двумя руками:  Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстоянии 1,5-2м.  Передача сверху двумя руками подвешенного мяча: стоя на месте, после ходьбы, бега и остановки.  Имитация передачи сверху с волейбольным или набивным мячом (вес 1-2кг.). Мяч удерживается в руках. |
| 25.04.20г. | Разминка: комплекс6  Прием мяча снизу двумя руками:  Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.  Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.  «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками. |
| 28.04.20г. | Разминка: комплекс7  Передача мяча сверху двумя руками:  Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстоянии 1,5-2м.  Передача сверху двумя руками подвешенного мяча: стоя на месте, после ходьбы, бега и остановки.  Имитация передачи сверху с волейбольным или набивным мячом (вес 1-2кг.). Мяч удерживается в руках. |

Тренер – преподаватель А.В.Финаев

Примечание:

Комплексы упражнений на развитие силы смотрим в приложении 1

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Комплекс 1.**

1. «На параде».

Энергичная ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками. Дыхание равномерное.

1. «Вырастем большими».

И.п. – основная стойка.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться;

3 – опускаясь на всю ступню, руки в стороны;

4 – руки вниз.

Вытягиваясь «в струнку», голову держать прямо. При поднимании рук вверх – вдох, при опускании – выдох.

1. «Маятник».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон влево;

2 – наклон вправо.

Спину держать прямо, локти развести. Следить, чтобы движение выполнялось только в поясничной части туловища, без поворотов и сопутствующих движений головой. Дыхание произвольное, но равномерное.

1. «Велосипедист».

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки на полу вдоль туловища.

Круговые движения ногами, попеременно сгибая и разгибая их. Упражнение выполнять без напряжения, голову не поднимать. В первые дни давать одну-две короткие «остановки» для отдыха. В дальнейшем можно регулировать темп движения, предлагая «ехать» быстрее или медленнее. Дыхание равномерное.

1. «Петрушка».

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены.

1 – наклон вперед, коснуться ладонями голеней ног;

2 – выпрямиться в и.п.

При наклоне ноги прямые. Амплитуда движения регулируется местом касания руками ног – от коленей до ступней; увеличивать ее следует постепенно. В момент наклона – выдох, выпрямляясь – вдох.

1. «Кошка выгибает спинку».

И.п. – упор стоя на коленях.

1 – 2 – наклоняя голову вперед, выгнуть спину (выдох);

3 – 4 – поднимая голову, прогнуть спину (вдох).

Следить, чтобы при выгибании дети не отрывали коленей от пола, а прогибаясь, не сгибали руки.

1. «Мячик».

И.п. – основная стойка.

Прыжки на месте. Прыжки выполнять мягко на носках, туловище прямое, ноги в полете не сгибать. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

**Комплекс 2.**

1. «Паровоз».

И.п. – руки согнуты в локтях.

Ходьба на месте с движениями кистями рук по кругу. Движения руками могут быть или последовательными или симметричными. Упражнение можно дать с продвижением вперед («передний ход») и назад («задний ход»), а также с ускорением. Дыхание равномерное.

1. «Штангист».

И.п. – стойка ноги врозь.

1 – руки к плечам (ладонями вперед), кисти сжать в кулаки;

2 – энергично выпрямить руки вверх-наружу и подняв голову, потянуться;

3 – согнуть руки к плечам;

4 – руки свободно вниз.

При сгибании рук локти опущены, плечи отведены назад. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

1. «Зайчик».

И.п. – основная стойка.

1 – 2 – глубоко присесть на полной ступне, руки согнуть к голове и сделать «ушки» (выдох);

3 – 4 – встать, руки вниз (вдох).

При выполнении упражнения спину и голову держать по возможности прямо. Вначале можно приседать на слегка расставленных ногах.

1. «Дровосек».

И.п. – стойка ноги врозь, руки сцеплены «в замок».

1 – руки вверх с полунаклоном назад (вдох);

2 – энергичный наклон вперед, руки вниз (выдох).

Замах делается плавно, спокойно, удар – быстро и резко. Наклон можно сопровождать шумовым выдохом «у-ух» или «ш-ш».

1. «Самолет качает крыльями».

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон влево;

2 – наклон вправо.

Следить, чтобы руки, плечевой пояс и шея были закреплены, а движение выполнялось лишь в поясничной части. Дыхание произвольное, без задержек.

1. «Сложись в комочек».

И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладонями вперед.

1 – 2 – согнуть ноги вперед и взявшись руками за середину голеней, прижать колени к груди, голову наклонить вперед к коленям (выдох);

3 – 4 – вернуться в и.п. (вдох).

Во время группировки левой рукой захватить голень левой ноги, а правой – голень правой ноги; локти прижать к туловищу.

1. «Воробьи».

И.п. – стойка ноги врозь, ступни параллельны, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Во время прыжков спину и голову держать прямо. Прыжки можно выполнять с небольшим продвижением вперед и поворотами. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

**Комплекс 3.**

1. «Мы большие».

1 – 4 – ходьба на носках, вытягивая руки вверх;

5 – 8 – обычная ходьба, опуская руки вниз.

Ходьбу можно выполнять на месте и с продвижением вперед. Дыхание произвольное, но равномерное.

1. «Хлопушки».

И.п. – основная стойка.

1 – хлопок впереди;

2 – хлопок внизу за туловищем;

3 – хлопок впереди;

4 – сгибая руки, хлопок за головой.

При выполнении упражнения движения руками должны быть широкие, размашистые. Сильных хлопков не делать. Дыхание равномерное.

1. «Лыжник».

И.п. – ноги немного расставлены, ступни параллельны, руки впереди, кисти сжаты в кулаки.

1 – полуприсед (на всей ступне) с наклоном вперед, руки вниз-назад, имитируя отталкивание палками (выдох);

2 – и.п. (вдох).

Выполняя упражнение, голову держать прямо, глубокие приседания не делать.

1. «Самолет делает поворот».

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – поворот туловища направо;

2 – поворот туловища налево.

При поворотах плечевой пояс закрепить, ступни от пола не отрывать, движения делать плавно. Дыхание равномерное.

1. «Цапля ходит по болоту».

И.п. – руки согнуты за спину.

1 – согнуть ногу, подняв колено повыше;

2 – держать;

3 – 4 – выпрямляя ногу вперед, сделать шаг.

Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, подвигаясь вперед по кругу или двигаясь по три-четыре шага вперед, а затем повернувшись кругом назад. Следить, чтобы не было сильных колебаний туловища. Дыхание равномерное.

1. «Рыбка».

И.п. – лежа на груди, руки вдоль туловища, голова в сторону.

1 – 2 – прогнуться, поднимая голову, руки и ноги назад (вдох);

3 – 4 – и.п. (выдох).

Следить, чтобы во время прогибания руки и ноги были выпрямлены, а плечи поднимались от пола. При возвращении в и.п. расслаблять мышцы.

1. «Скорпион».

И.п. – упор стоя на коленях.

1 – согнуть руки и коснуться грудью пола;

2 – выпрямить руки («отжаться»).

При сгибании рук локти слегка в стороны, грудь касается пола между ладонями. Дыхание произвольное, без задержек.

1. «Цирковая лошадка».

И.п. – руки сцеплены на голове. Бег на месте, высоко поднимая колени. Во время бега туловище и голову держать прямо. Дыхание равномерное. После бега перейти на ходьбу.

**Комплекс 4.**

1. «Лошадка».

И.п. - руки на поясе.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени. При сгибании ноги носок должен быть опущен. Спину и голову держать прямо, локти развести. Дыхание равномерное.

1. «Силачи».

И.п. – стойка ноги врозь.

1 – 2 – сжимая кисти в кулаки, с силой согнуть руки (локти) в стороны (вдох);

3 – 4 – свободно опустить руки (выдох).

Чтобы дети освоили характер движения, следует предложить им «показать мускулы». При выполнении упражнения грудь развернуть, голову держать прямо.

1. «Пружинка».

И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны.

1 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени (выдох);

2 – встать, руки вниз (вдох).

Приседать на полной ступне, локти в стороны, движение пружинящее. Вариант: два-три пружинящих покачивания в приседе.

1. «Насос».

И.п. – широкая стойка.

1 – наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – 4 – то же в другую сторону.

Движения выполнять без остановок, в одной плоскости. Голову держать прямо, ноги прямые.

1. «Хлопушка».

И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны.

1 – мах левой ногой вперед и хлопок под ногой (выдох);

2 – приставляя ногу, руки в стороны (вдох);

3 – 4 – то же правой ногой.

Следить, чтобы дети делали энергичный мах прямой ногой, а разводя руки – движение руками назад.

1. «Шалашик».

И.п. – упор стоя на коленях.

1 – 2 – выпрямить ноги, принять положение упора согнувшись (выдох);

3 – 4 – и.п. (вдох).

Наклоняя голову и уводя плечи, дети не должны сгибать руки. Носки ног с места не сдвигать.

1. «Пловец».

И.п. – лежа на груди, руки вверх, ладони на полу.

1 – поворачивая правую руку ладонью наружу, сделать ею загребающее движение в сторону и вниз к бедру (вдох);

2 – пронося руку через верх, положить ее обратно на пол (выдох);

3 – 4 – то же левой рукой.

Голову поворачивать в сторону работающей руки. Движения выполнять равномерно и не спеша.

1. «Кенгуру».

И.п. – стойка с сомкнутыми носками, ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки назад – в стороны. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыгать мягко, пружиня слегка согнутыми ногами. Передвигаться челночным способом (несколько прыжков вперед, затем, повернувшись кругом – назад). Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

**Комплекс 5.**

1. «Косолапый мишка».

И.п. – основная стойка.

Ходьба на наружных краях стопы. Такую ходьбу (косолапя) следует чередовать с обычной ходьбой через каждые 4 – 8 шагов. Дыхание равномерное.

1. «Полочка».

И.п. – стойка ноги вместе, руки перед грудью.

1 – 2 – руки в стороны, ладони кверху, потянуться (вдох);

3 – 4 – и.п. (выдох).

Движения руками выполнять строго в горизонтальной плоскости, на уровне плеч. Упражнение можно дополнить рывком руками назад (на счет 2).

1. «Конькобежец».

И.п. – полуприсед, колени вместе с небольшим наклоном туловища вперед, руки свободно за спиной.

1 – слегка скользя правой ступней по полу, разогнуть ногу назад – в сторону («толчок лезвием конька»);

2 – отводя ногу назад и сгибая, приставить к левой;

3 – 4 – то же левой ногой.

Спину и голову держать прямо, не сутулиться. Колено опорной ноги должно находиться над носком, нога согнута. Дыхание равномерное.

1. «Ветер качает деревья».

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1 – наклон вправо;

2 – наклон влево.

Следить, чтобы плечевой пояс был закреплен, и упражнение выполнялось не за счет маха руками, а за счет движения туловищем. Кисти могут делать сопутствующие движения влево и вправо. Дыхание равномерное.

1. «Мостик».

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.

1 – 2 – поднять таз, прогнуться;

3 – 4 – и.п.

При выполнении упражнения ступни и плечи с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержек.

1. «Ножницы».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вперед. На каждый счет менять положения ног. Ноги держать напряженными и прямыми, стараясь не ударять пятками о пол. Голову с пола не поднимать. Амплитуда движений в пределах 45 - 60°. Упражнение можно выполнять сериями с короткими паузами (для отдыха). Дыхание равномерное.

**7. «Бокс».**

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки.

1 – поворачивая туловище направо, быстро разогнуть левую руку вперед (произвести «удар»);

2 – и.п.;

3 – 4 – то же другой рукой.

Для правильного выполнения упражнения рекомендуется выбирать одну (воображаемую) точку, в которую производить «удары». Движения рук должны быть энергичными. Дыхание равномерное. В дальнейшем «удары» можно выполнять поочередно на каждый счет.

1. «Винтик».И.п. – руки на поясе. Прыжки на месте с поворотами, делая несколько поворотов сначала в одну сторону, а затем в другую. Повороты делать небольшие, в среднем на 60-90°, но выполнять их без задержек. Прыгать мягко на носках, вытягиваясь «в струнку». Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

**Комплекс 6.** Упражнения с гимнастической палкой

1. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – 2 – палку вверх, потянуться (вдох);

3 – 4 – палку вниз (выдох).

Движение выполнять прямыми руками, смотреть на палку. Ширину хвата можно менять.

1. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной.

1 – наклон вперед прогнувшись (выдох);

2 – выпрямиться (вдох);

При наклоне голова поднята, смотреть прямо, ноги прямые.

1. И.п. – стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах).

1 – поворот туловища налево;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в правую сторону.

При повороте палка не должна скользить по плечам, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

1. И.п. – стойка ноги вместе, палка вертикально впереди.

1 – присесть;

2 – встать.

Приседая, колени в стороны, туловище вертикально. Дыхание равномерное. Палка выполняет роль опоры.

1. И.п. – стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах).

1 – наклон влево;

2 – выпрямиться;

3 – 4 – то же в правую сторону.

Следить, чтобы плечевой пояс и шея были закреплены, а движения выполнялись без поворотов, в одной плоскости. Дыхание равномерное.

1. И.п. – лежа на груди, палка вверху, руки свободно лежат на полу.

1 – 2 – сгибая руки, палку за спину (на лопатки), прогнуться (выдох);

3 – 4 – и.п. (вдох).

Поднимая повыше голову и плечи, стараться не отрывать ноги от пола.

1. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу, хват на ширине плеч.

1 – 2 – отводя палку немного вперед и сгибая ногу, перешагнуть через палку;

3 – 4 – продеть ногу обратно.

Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Перешагивая через палку, высоко поднимать колено и меньше наклоняться вперед. При постановке ноги на пол делать вдох, при сгибании – выдох.

1. И.п. – стойка в линию, левая (правая) нога впереди, палка на полу между ногами, руки на поясе. Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко, на носках, на палку не наступать. Вес тела распределен на обе ноги. Дыхание равномерное.

**Комплекс 7.** Упражнения с гимнастической палкой

1. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1 – 2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться (вдох);

3 – 4 – и.п. (выдох).

Чтобы не потерять равновесие, подниматься на носки следует тогда, когда руки с палкой будут вверху. Голову немного приподнять.

1. И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола (выдох);

2 – выпрямиться (вдох).

Во время наклона руки прямые. Не обязательно доставать до пола с первой попытки. Амплитуда движений может возрастать постепенно. Задание усложняется изменением ширины хвата (чем шире, тем труднее).

1. И.п. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в левую сторону.

При повороте плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное.

1. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1 – 4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5 – 8 – встать, не касаясь руками и палкой пола.

Целесообразно вначале познакомить детей с несколькими способами выполнения данного упражнения, а затем предложить на выбор любой из них (глубоко присесть на всей ступне; опуститься сначала на колени, а потом сесть сбоку; сесть и встать ноги скрестно). Дыхание произвольное.

1. И.п. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху.

1 – оставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо (выдох);

2 – выпрямиться и приставить ногу (вдох);

3 – 4- то же в левую сторону.

Во время наклона стоять на одной ноге, носок другой ноги лишь касается пола. Наклон выполнять в одной плоскости, с закрепленным плечевым поясом.

1. И.п. – лежа на груди, палка вверху, руки свободно лежат на полу.

1 – 2 – прогнуться, поднимая палку повыше (вдох);

3 – 4- лечь, положив палку на пол (выдох).

Палку поднимать прямыми руками. Движение выполнять энергично. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками.

1. И.п.- лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1 – 2- сгибая ногу вперед, пронести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами);

3 – 4 – и.п.

Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, без задержек.

1. и.п. – основная стойка, палка на полу сбоку.

Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжок через палку делать повыше, помогая движениями рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.