**План**

**дистанционной самостоятельной работы**

**для старшей группы**

**Волейбол**

**Трясиновская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия | Источник |
| 13.04.20г | Теория:  Глава 6, игрок **либеро** пункт 19.  ОФП:  Комплекс упражнений на развитие силы | Официальные волейбольные правила  ФИБВ 2017-2020.  Приложение 1 |
| 16.04.20г | Теория:  Глава 6, игрок **либеро** пункт 19.  ОФП:  Комплекс упражнений на развитие силы | Официальные волейбольные правила  ФИБВ 2017-2020  Приложение 1 |
| 18.04.20г. | Теория:  Глава 6, игрок **либеро** пункт 20.  ОФП:  Комплекс упражнений на развитие силы | Официальные волейбольные правила  ФИБВ 2017-2020.  Приложение 1 |
| 21.04.20г. | Теория:  Глава 6, игрок **либеро** пункт 20.  ОФП:  Комплекс упражнений на развитие силы | Официальные волейбольные правила  ФИБВ 2017-2020.  Приложение 1 |
| 23.04.20г | Теория:  Глава 7, Поведение участников пункт 20  ОФП:  Комплекс упражнений на развитие силы | Официальные волейбольные правила  ФИБВ 2017-2020.  Приложение 1 |
| 25.04.20г. | Теория:  Глава 7, Поведение участников пункт 20  ОФП:  Комплекс упражнений на развитие силы | Официальные волейбольные правила  ФИБВ 2017-2020.  Приложение 1 |
| 28.04.20г. | Теория:  Глава 7, Поведение участников пункт 21  ОФП:  Комплекс упражнений на развитие силы | Официальные волейбольные правила  ФИБВ 2017-2020.  Приложение 1 |

Примечание:

Комплекс упражнений на развитие силы смотрим в приложении 1

Тренер – преподаватель А.В.Финаев

**Приложение1**

**Подтягивание**

Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз.

**Поднимание и опускание ног в висе**

Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.

**Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула**

 прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса. Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны. Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп — от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.

**Отжимание в упоре лежа**

 укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы. Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки. При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении.

**Поднимание ног из положения лежа на спине**

позволит укрепить мышцы брюшного пресса. Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола. Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.

**Поднимание туловища до прогиба в пояснице**

 укрепляет мышцы — разгибатели туловища. Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего.

**Отжимание от пола с широко расставленными руками** для формирования и укрепления трицепсов.

Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании.

**Приседание на одной ноге на стуле**укрепляет мышцы ног.

Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню. Вдох — при приседании, выдох — при выпрямлении. Темп выполнения упражнения должен быть медленным.

**Прыжки вверх толчком обеих но**г укрепляют мышцы таза и ног.

Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.

При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.

**P.S** Девочки знают что им нужно из вышеперечисленного!

Прислушиваемся к своему организму **не допускаем** пере нагрузки, вспоминаем тренировки!