План

занятий спортивно-оздоровительной группы тренера-преподавателя

МКУ ДО Серафимовичская ДЮСШ Сутуловой С.В. отделение волейбол, на время дистанционного обучения.

Занятие выполняется дважды в день по возможности обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | содержимое | дозировка |
|  | Ходьба на месте | 1 мин. |
|  | Бег на месте  | 2 мин |
|  | комплекс ОРУ № 1, № 2, № 3 (поочерёдно каждое занятие) | 7мин |
|  | Упражнения на растяжку | 5мин |
|  | Работа с мячом | 20мин |
|  | Подбрасывание мяча над собой двумя и одной рукой — многократно |  |
|  | Ведение на месте правой, левой рукой. |  |
|  | Передача сверху двумя руками на расстояние 0,5-1 м. |  |
|  | Прием и передача мяча сверху у стены — многократно |  |
|  | Прием и передача мяча снизу над собой и у стены — многократно |  |
|  | У стенки: встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног - многократно |  |
|  | Подбросить мяч вверх–вперед, шаг и выполнить прием снизу после его отскока - многократно |  |
|  | ОФП комплекс № 1, комплекс № 2, комплекс № 3 (поочерёдно каждое занятие) | 10мин |

Упражнения для совершенствования передачи мяча сверху бросок набивного мяча (1 кг) из положения руки над головой в положение передачи сверху.

2. В парах, ловля набивного мяча (1 кг) над головой, в положении приема сверху.

3. В парах, броски и ловля набивного мяча (упражнения 1 и 2 объединенные).

4. Ученик принимает стойку волейболиста и располагает руки над головой — в точке удара по мячу. Партнер вкладывает волейбольный мяч в «воронку» из ладоней с расставленными пальцами (повторить это несколько раз).

5. То же, но в положении удара мяч удерживается на месте, а учащийся (пасующий) приседает, отнимая руки от мяча, и разгибает ноги, снова располагая руки на мяче.

6. Передача сверху двумя руками подвешенного мяча: стоя на месте, после ходьбы, бега и остановки.

7.

8. Передача мяча сверху двумя руками — мяч с расстояния 1,5—2,0 м набрасывает партнер.

9. Передача мяча в парах на расстояние 1—2 м.

10..

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

 1– мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

 2.

 3.

 4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

 5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

 6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

 7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

 8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

 9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

 10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

 11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

 12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.

2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.

3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую, прыжки на месте через начерченные на полу линии.

4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.

5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.

6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).

7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.

9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для разминки мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2. Руки к плечам — круговые вращения руками.

3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.

4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны.

5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.

10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.

11. Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.

12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

Упражнения для разминки мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.

10.То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.

13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15.То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для разминки мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.

9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.