**Согласовано Утверждаю**

**На собрании тренерского совета Директор МКУДО Каменская ДЮСШ Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Дутов**

**«22» ноября 2021г. «22» ноября 2021г**

**МКУДО «Каменская ДЮСШ»**

**Дистанционная программа по волейболу.**

**Тренер-преподаватель: Белозоров А.В.**

**Инвентарь:** волейбольный мяч, резиновый мяч, скакалка.

**Задачи:** сохранение физических кондиций спортсмена, повторение технических элементов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **2г.об. группа I** | **4г.об. группа II** | **6г.об. группа III** |
| 23.11.21 | **Общая и специальная разминка – 10-15 мин**.  Перерыв между упражнениями – от 15с. до 30с.  ОРУ – 3-5мин.  Бег на месте – 30с.  Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30с.  Бег на месте с захлестыванием голени – 30с.  Разминка, растяжка – 5мин.  **Специальные упр-я:**  Передача мяча сверху на 30-40см.\_макс.  Набивание мяча тыльной стороной кисти, поочередно-макс.раз.  Передача мяча сверху в стену на минимальном расстоянии от нее,работают одни кисти-макс.раз.  Прыжки со скакалкой - максимально. | **. Общая и специальная разминка – 10-15 мин.**  Общая и специальная разминка – 10-15 мин.  Перерыв между упражнениями – от 15с. до 30с.  ОРУ – 3-5мин.  Бег на месте – 30с.  Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30с.  Бег на месте с захлестыванием голени – 30с.  Разминка, растяжка – 5мин.  **Специальные упр-я:**  Передача сверху в стену,сидя на стуле-макс.раз.  Передача снизу в стену,стоя на коленях.-макс.раз.  Перемещения с имитацией нижней передачи вправо-влево, вперед-назад в квадрате 2х2 – максимально быстро-1-2мин. | Общая и специальная разминка – 10-15 мин.  Перерыв между упражнениями – от 15с. до 30с.  ОРУ – 3-5мин.  Бег на месте – 30с.  Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30с.  Бег на месте с захлестыванием голени – 30с.  Разминка, растяжка – 5мин.  **Специальные упр-я:**  Бросок (теннисного) мяча в стену (работает только кисть!)-макс. раз.  Верхняя передача в стену из положения сидя лицом к стене-макс.раз  Нижняя передача в стену из положения стоя на коленях-макс.раз.  Имитация нападающего удара-макс.раз.  Имитация верхней прямой подачи (можно использовать воздушный шар)  Прыжки на одной ноге (поочередно) – 30с.  Прыжки со скакалкой - максимально. |
| 25.11.21 | **Общая и специальная разминка – 10-15 мин.**  Перерыв между упражнениями – от 15с. до 30с.  ОРУ – 3-5мин.  Бег на месте – 30с.  Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30с.  Бег на месте с захлестыванием голени – 30с.  Разминка, растяжка – 5мин.  **Специальные упр-я:**  Прыжки на носках -30с.  Прыжки на одной ноге (поочередно) – 30с.  Прыжки со скакалкой - максимально. | **Общая и специальная разминка** – 10-15 мин.  Перерыв между упражнениями – от 15с. до 30с.  ОРУ – 3-5мин.  Бег на месте – 30с.  Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30с.  Бег на месте с захлестыванием голени – 30с.  Разминка, растяжка – 5мин.  **Специальные упр.:**  Лежа на спине передача сверху двумя руками ,высота подлета 50-60см,макс.раз.  Перемещения с имитацией нижней передачи вправо-влево, вперед-назад в квадрате 2х2 – максимально быстро-1-2мин. | **Общая и специальная разминка** – 10-15 мин.  Перерыв между упражнениями – от 15с. до 30с.  ОРУ – 3-5мин.  Бег на месте – 30с.  Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30с.  Бег на месте с захлестыванием голени – 30с.  Разминка, растяжка – 5мин.  **Специальные упр-я:**  Бросок (теннисного) мяча в стену (работает только кисть!)-макс. раз.  Верхняя передача в стену из положения сидя лицом к стене-макс.раз  Нижняя передача в стену из положения стоя на коленях-макс.раз.  Имитация нападающего удара макс.раз.  Имитация верхней прямой подачи (можно использовать воздушный шар)  Прыжки на одной ноге (поочередно) – 30с. |
| 26.11.21 | **Общая и специальная разминка** – 10-15 мин.  Перерыв между упражнениями – от 15с. до 30с.  ОРУ – 3-5мин.  Бег на месте – 30с.  Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30с.  Бег на месте с захлестыванием голени – 30с.  Разминка, растяжка – 5мин.  **Специальные упр-я:**  Имтация нижней передачи с шагом вперед,поочередно правой и левой ноги-20раз.  Лежа на спине передача сверху двумя руками ,высота подлета 50-60см,макс.раз.  Перемещения в квадрате 2х2 с имитацией передач. | **Общая и специальная разминка – 10-15 мин.**  Перерыв между упражнениями – от 15с. до 30с.  ОРУ – 3-5мин.  Бег на месте – 30с.  Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30с.  Бег на месте с захлестыванием голени – 30с.  Разминка, растяжка – 5мин.  **Специальные упр-я:**  Отталкивания от стены кончиками пальцев, из положения стоя лицом к стене, имитируя верхнюю передачу 15-20раз.  Имитация нападающего удара-макс.раз.  Имитация верхней прямой подачи (можно использовать воздушный шар)  Перемещения с имитацией нижней передачи вправо-влево, вперед-назад в квадрате 2х2 – максимально быстро-1-2мин | .**Общая и специальная разминка – 10-15 мин.**  Перерыв между упражнениями – от 15с. до 30с.  ОРУ – 3-5мин.  Бег на месте – 30с.  Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30с.  Бег на месте с захлестыванием голени – 30с.  Разминка, растяжка – 5мин.  **Специальные упр-я:**  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 10раз.  Перемещения с имитацией нижней передачи вправо-влево, вперед-назад в квадрате 2х2 – максимально быстро-1-2мин.  Прыжки «в глубину»-25-30раз.  Прыжки на носках -30с.  Набивание мяча тыльной стороной кисти, поочередно-макс.раз.  Передача мяча сверху в стену на минимальном расстоянии, работают одни кисти-макс.раз. |
|  |  |  |  |

**Примечание:** ***Внимание!*** *Упражнения подобраны с учетом малогабаритности помещений для занятий!*

*Если нет волейбольного мяча, то подойдет любой другой. Если вообще ничего нет, то выполняем упражнения, в которых инвентарь не нужен!*

*Обратите особое внимание на то место, где вы собираетесь выполнять упражнение, уберите все, что может разбиться, упасть и т.д.*

*Соблюдайте технику безопасности, во избежание травм и ущерба.*

*И не переусердствуйте с силой передач, этим самым вы сбережёте свое имущество.*

*По всем возникающим вопросам отвечу в порядке их поступления!*