**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.разНижняя 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.разНижняя 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!*