**План занятий отделения «волейбол» группы НП-2 тренера-преподавателя Фроленкова О. Н. на период введения ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 01.06.2020 г. по 15.06.2020 г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1. | Развитие силы. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 01.06.2020 | 1. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.
2. В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.
3. В упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.
4. В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.
5. В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.
6. То же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.
7. То же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.
8. То же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны
9. То же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.
10. То же одновременно с разгибанием рук.
 | Повторение стоек и перемещений в волейболе |
| 2. | Развитие специальной быстроты | 03.06.2020 | 1. И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.2. И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.3. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким поднимание бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.4. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.5. И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.6. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе. | Требования ТБ при занятиях волейболом |
| 3. | Упражнения на развитие гибкости. Комплекс ОРУ со скакалкой | 05.06.2020 | 1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. *1—2*— натягивая скакалку, руки вверх, левую в сторону на носок, про­гнуться; *3-4*— и. п.2. И. п. — о. с, на скакалке, концы ее в согнутых вперед ру­ках. *1 —*выпад левой, руки в стороны, натягивая скакалку; *2-3*— пружинящие сгибания левой ноги; *4*— и. п.; *5-8*— то же с правой.3. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, сзади. *1-3*— наклоняясь, опустить скакалку до середины голени и три пру­жинящие наклона, сгибая руки, притягивая туловище к ногам.4. И. п. — сед ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, сзади. *1-2 —*выкрутом назад наклон вперед, опуская скакалку за сто­пу; *3-4*— выкрутом вперед в и. п.5. И. п. — лежа на спине ноги вперед, скакалка, сложенная вдвое, натянута руками на ступнях ног. *1-2*— перекат назад, касаясь носками пола за головой, скакалка натянута, ноги не сгибать; *3-4*— и. п.6. И. п. — лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, заспиной. *1*— отвести руки назад и прогнуться; *2-3*— держать; *4*— и. п.7. И. п. — стойка на коленях, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1*— натягивая скакалку, руки вверх, левую ногу в сто­рону на носок; *2-3*— пружинящие наклоны влево; *4*— и. п.; 5-*8*— то же вправо.8. И. п. — о. с, скакалка спереди. *1-8*— четыре прыжка на двух с вращением скакалки назад. Прыжки закончить в поло­жении скакалки сзади; *9-16*— шаги на месте; *17-32*— то же, прыжки с вращением скакалки вперед. | Гигиенические знания |
| 4. | Развитие координации движения | 08.06.2020 | I. И.п. – стойка, руки вверх1 – шаг влево, круг руками влево;2 – приставить правую ногу к левой;3 – левую в сторону на носок, наклон влево;4 – выпрямиться в и.п.;5-8 – то же в другую сторону. II. И.п. – о.с.1 – правую назад на носок, руки к плечам;2 – правую назад, руки в стороны;3 – руки вверх в стороны, подняться на носок левой ноги;4 – опуститься в и.п.;5-8 – то же с другой ноги. III. И.п. – стойка, руки вперед 1 – взмах левой ногой вперед, руки назад;2 – взмах левую назад, руки вверх;3 – повторить счет 1;4 – принять и.п. IV. И.п. – о.с. 1 – поворот головоый влево, правую руку в сторону; 2 – вернуться в и.п.;3 – поворот головы вправо, левую руку в сторону;4 – вернуться в и.п. V. И.п. – о.с. 1-2 – круг левой рукой вперед, правой назад;3- 4 – круг правой рукой вперед, левой назад. VI. И.п. – о.с.1 – левую ногу назад на носок, левую руку назад, правую руку вверх вперед;2 – и.п.;3 – правую назад на носок, правую руку назад, левую руку вверх вперед;4 – принять и.п. VII. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – присед на левой, руки вправо;2 – и.п.;3 – присед на правой, руки влево;4 – встать в и.п. | Закрепить ОРУ с мячом |
| 5. | Упражнения на развитие мышц брюшного пресса | 10.06.2020 | 1. И.П. - лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине - вдох, сед углом - выдох.Упражнения для развития мышц брюшного пресса2. И.П. - как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом с попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.Упражнения для развития мышц брюшного пресса3. И.П. - лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола) и держать 3-5 секунд, вернуться в И.П. Дыхание: в И.П. - вдох, голову вперед и напряжение мышц - выдох.Упражнения для развития мышц брюшного пресса4. И.П. - лежа спиной на горизонтальной скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах в виде штанги или диска от штанги. Дыхание - как и в предыдущих упражнениях.Упражнения для развития мышц брюшного пресса5. И.П. - лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед, пальцами рук достать носки ног. Дыхание - как и в предыдущих упражнениях.Упражнения для развития мышц брюшного пресса6. И.П. - лежа на спине на полу, ноги закреплены на подставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперёд до касания грудью колен. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах (гриф или диск от штанги, гиря). Дыхание: лежа в И.П. - вдох, подъем туловища - выдох.Упражнения для развития мышц брюшного пресса7. И.П. - сидя на бедрах и ягодицах на краю скамьи, ноги закреплены, "руки в замке за головой, туловище опустить ниже уровня скамьи, спину прогнуть: поднимание туловища и наклон вперёд до касания грудью колен. Для усложнения упражнения выполнять его с отягощением на груди или за головой. Дыхание - как и при выполнении предыдущих упражнений. | Режим дня |
| 6. | Утренняя зарядка | 15.06.2020 | **1. Потягивание.**Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки.(20 сек)**2. Ходьба на месте.**Можно высоко поднимать колени. Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней. (60 сек)**3. Поднять руки вверх (вдох), одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох). (6-8 раз).****4. Вращения.**Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных. (6-8 раз)**5. Ноги врозь, руки за головой.**Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз).**6. Наклоны вперед.**Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги на ширине плеч, руки касаются плеч. 1) на вдохе наклониться вперед и потянуть руки в стороны.2) выдохнув, поставить руки в исходное положение.**7. Касание пола.**Выполняется 8-10 раз. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.**8. Выполнить 10—20 приседаний.** | Основы спортивного питания |
|  |