

Индивидуальный план дистанционного обучения

Тренировочный микроцикл по «Волейболу»

с 09.11.2021г. по 14.11.2021г.

Для групп базового уровня обучения.

Блок №1 Вторник	1. Многосуставная разминка. 1. И.п. ноги врозь, руки на поясе, на счет 1 наклоняем голову в левую сторону, на счет 2 наклоняем голову в правую сторону, на счет 3 голову наклоняем вперед, на счет 4 голову наклоняем назад. (6 повторений).
	1.1 И.п. ноги врозь, руки на плечи, на счет 1;2;3;4 вращение локтевыми суставами вперед, на счет 5;6;7;8 вращение локтевыми суставами назад (6 повторений).
	1.2 И.п. ноги врозь, правая рука вверху левая внизу. (рывки руками) на счет 1;2 делаем одновременно рывки назад обеими руками, на счет 3;4 меняем положение рук. (6 повторений).
	1.3 Рывки руками перед грудью. И.п. ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, на счет 1;2 делаем рывковые движения руками, на счет 3;4 поворачиваем корпус в правую сторону и делаем рывковые движения руками , на счет 5;6 И.п. на счет 7;8 поворачиваем корпус в левую сторону и делаем рывковые движения рук. (6 повторений).
	1.4 вращение рук в плечевом поясе. И.п. ноги врозь руки вдоль корпуса, на счет 1;2;3;4 вращение рук вперед, на счет 5;6;7;8 вращение рук назад. (6 повторений).
	1.5 (вращение тазом). И.п. ноги врозь, руки на поясе, на счет 1;2;3;4 вращение тазобедренного сустава в левую сторону, на счет 5;6;7;8 вращение тазобедренного сустава в правую сторону. (6 повторений).
	1.6 (наклоны в стороны). И.п. ноги врозь. Левая рука вверху правая рука на поясе, на счет 1;2 наклон в правую сторону, на счет 3;4 наклон в левую сторону. (6 повторений).
	1.7 И.п. ноги врозь руки на поясе, на счет 1;2;3 нагнутся вперед и постараться достать кончиками пальцев пола, на счет 4 И.п. ноги в коленном суставе не сгибать.
	1.8 И.п. ноги вместе руки на поясе, на счет 1;2;3;4

	вращение бедра назад, на счет 5;6;7;8 вращение бедра вперед, затем меняем ногу. (6 повторений).
	1.9 И.п. ноги врозь руки на поясе, на счет 1 делаем выпад на правую ногу, на счет 2;3 делаем 2 пружинистых движения, на счет 4 И.п., затем меняем ногу. (6 повторений).
	1.10 И.п.присев на правую ногу левую вытянуть в сторону, на счет 1 плавно переносим вес тела на левую ногу, на счет 2 И.п. и.т.д. (6 повторений).
	1.11 И.п.ноги вместе чуть согнутые в коленном суставе, руки на коленях, на счет 1;2;3;4 вращение колен в правую сторону, на счет 5;6;7;8 вращение в левую сторону. (6 повторений).
	1.12 И.п. упор на левую ногу правая на носке, руки на поясе, на счет 1;2;3;4 вращение голеностопного сустава в правую сторону, на счет 5;6;7;8 вращение голеностопного сустава в левую сторону., затем меняем ногу. (6 повторений).
	1.13 И.п. ноги врозь руки на поясе, на счет 1 руки вытянуть в верх, ладони смотрят друг на друга, сделать прогиб назад, на счет 2 нагнуться вперед и по возможности достать пола кончиками пальцев, на счет 3 присесть руки вытянуть вперед спина при этом прямая пятки прижатые к полу, на счет 4 И.п. (6 повторений).
	2. Прыжковые упражнения на выносливость.
	а) прыжки на гимнастической скакалке 3х40 между подходами 1 мин отдыха.
	б) выпрыгивание в верх с полного приседа с хлопками над головой 3х20
	в) прыжки с перемещением вперед.
	г) прыжки влево, вправо, приставным способом.
	д) прыжки на одной ноге (поочередно) 4х20
	3. Акробатические упражнения.
	а) кувырок вперед, назад 10 раз.
	б) стойка на лопатках 1 мин 3 подхода
	4. Имитация нижнего приема мяча 4х20
	5. Имитация верхнего приема мяча 4х20
Блок №2 Четверг.	1.Многосуставная разминка из Блока №1.
	2. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.

	3. Бег на месте 2 мин
	4. Отжимание в упоре лежа мальчики 3x12, (от скамьи, от стула) девочки 3x7
	5. Прыжки на месте 3x20
	6. И.п.лежа на животе, руки вытянутые вперед ноги вместе, на счет 1 прогнуться в поясничном отделе и зафиксировать тело на 2;3 сек, на счет 2 И.п.
	7. Присед 3x20 (спина прямая, пятки от пола не отрывать).
	8. Полная планка (на прямых руках) 2подхода по 1 мин. Пауза между подходами 50сек.
	9. Упражнение на мышцы брюшного пресса (скручивание) 3x15
Воскресенье.	Упражнение Блока№1