**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

С 1 по 31 мая 2020 года

**По волейболу**

Группа : УТГ (4 год обучения)

Тренер-преподователь : Андреев Сергей Михайлович

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата. | Тема УТЗ. | Задания обучающимся. | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы. |
| 1 | 3.05.2020 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
 |  |
| 2 | 6.05.2020 | Беговые упражнения. | 1. Разминка, общеращвивающие упражнения на месте (см. приложение 2).
2. Беговые упражнения (Бег боком приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег с прямыми ногами вперед)
3. Челночный бег на улице во дворе. 4х15
 |  |
| 3 | 7.05.2020 | Мастер-класс как принимать в волейболе.Мастер-класс как правильно атаковать в волейболе. | 1. Имитационно повторять упражнения в ролике
 | Ютуб видеохостинг «Мастер-класс Алексей Вербов. Как правильно принимать в волейболе.»«Мастер-класс Максим Михайлов. Как правильно атаковать в волейболе.» |
| 4 | 10.05.2020 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 2).
 |  |
| 5 | 13.05.2020 | Мастер-класс как правильно пасовать в волейболе.Мастер-класс как правильно подать силовую подачу. | 1. Имитационно повторять упражнения в ролике.
 | Ютуб видеохостинг: « Мастер-класс Валерио Вермильо. Как правильно пасовать в волейболе.»«Как подать силовую подачу в волейболе. Мастер-класс от Андрея Сурмачевского.» |
| 6 | 15.05.2020 | Беговые упражнения. | 1. Разминка, общеращвивающие упражнения на месте (см. приложение 2).
2. Беговые упражнения (Бег боком приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег с прямыми ногами вперед)
3. Челночный бег на улице во дворе. 4х10
 |  |
| 7 | 18.05.2020 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 2).
 |  |
| 8 | 20.05.2020 | Мастер-класс атака первым темпом.14 упражнений для обработки нападающего удара в волейболе. | 1. Имитационно повторять упражнения в ролике.
 | Ютуб видеохостинг : «Мастер-класс Вольвич, Бутько, Кротков. Атака первым темпом.»«14 упражнений для обработки нападающего удара в волейболе.» |
| 9 | 23.05.2020 | Беговые упражнения. | 1. Разминка, общеращвивающие упражнения на месте (см. приложение 2).
2. Беговые упражнения (Бег боком приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег с прямыми ногами вперед)
3. Челночный бег на улице во дворе. 4х10
 |   |
| 10 | 26.05.2020 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 2).
 |  |
| 11 | 29.05.2020 | Беговые упражнения. | 1. Разминка, общеращвивающие упражнения на месте (см. приложение 2).
2. Беговые упражнения (Бег боком приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег с прямыми ногами вперед)
3. Челночный бег на улице во дворе. 4х10
 |  |

**Приложение 1.**

**Общеразвивающие упражнения на месте**

**(ОРУ на месте)**

**И.п. –**исходное положение

**О.с.-**основная стойка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Исходное положение** | **Содержание** | **Дозировка** | **Ому** |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. | 1- наклон головы вправо.2- и.п.3 - наклон головы влево.4- и.п. | 4-8 раз | Выполнять медленно, без резких движений. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину. | 1- наклон головы вперед.2- и.п.3 - наклон головы назад.4- и.п. | 4-8 раз | Выполнять медленно, без резких движений. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. | 1-4 круговые движения головой по часовой стрелке.5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке | 4 - 6 раз | Выполнять медленно, без резких движений. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам. | 1-4–круговые движения руками вперед5-8 -круговые движения руками назад | 4-8 раз | Выполнять с большой амплитудой. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | 1- поворот туловища влево, руки в стороны2- и.п.3- поворот туловища вправо, руки в стороны4- и.п. | 4-8 раз | Руки прямые. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | 1- наклон туловища влево, правую руку вверх2- и.п.3- наклон туловища вправо, левую руку вверх | 4-8 раз | Рука прямая. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | круговые движения в тазобедренном суставе1-4 по часовой стрелке5-8 против часовой стрелке | 4-8 раз | Выполнять с амплитудой. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | 1-3-наклон вперед, коснуться руками пола4- и.п. | 4-8 раз | Руками достать пол, колени не сгибать. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях | 1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону | 4-8 раз | Колени максимально отводить в сторону. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. | 1 – выпад правой, руки вперед2 – и.п.3 – выпад левой, руки вверх4 – и.п. | 4-8 раз | Опорная нога перпендикулярно полу. |
|  | И.п. - выпад вправо, руки на коленях | 1-4 – пружинистые покачивания5-8 – то же в другую сторону | 4-8 раз | Опускать таз ниже. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед. | 1 – мах правой вперед, коснуться левой руки2 - и.п.3 – мах левой вперед, коснуться правой руки4 – и.п. | 4-8 раз | Мах как можно выше, нога прямая. |
|  | И.п. – основная стойка, руки на пояс. | 1-полуприсед, руки вперед2-и.п. | 10-12 раз | Спина прямая, колени на уровне носков. |
|  | И.п. – основная стойка, руки на пояс. | 1- прыжок вперед2 – прыжок назад3 – прыжок вправо4 – прыжок влево | 4-8 раз | Прыгать выше. |

**Приложение 2 .**

**Задания ОФП.**

1 упражнение : Прыжки в высоту. Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть - это один прыжок. 30 раз по 3 подхода.



2 упражнение : Подъемы на носках. Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

3 упражнение : Подъемы на стул. Поставьте одну ногу на стул и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.



4 упражнение : Качание пресса. 40 раз по 3 подхода.