**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

С 1 по 30 ноября 2020 года

**По волейболу**

Группа : БУС-1 (Базовый уровень сложности 1 год обучения)

Тренер-преподователь : Андреев Сергей Михайлович

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата. | Тема УТЗ. | Задания обучающимся. | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы. |
| 1 | 01.10.2020 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 2).
 |  |
| 2 | 02.10.2020 | Прыжковые упражнения. | 1. Разминка, общеращвивающие упражнения на месте (см. приложение 2).
2. Прыжки с высоким подниманием колен. (см. приложение 5). 20 раз.
3. Прыжки с подниманием рук. 20 раз.
4. Прыжки с поворотом корпуса. 1 минута.
5. Приседание с прыжками «Бабочка» 20 раз 3 подхода.
 |  |
| 3 | 05.10.2020 | Имитационные упражнения. Нижняя и верхняя прямая передача. | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 3.)
 |  |
| 4 | 07.10.2020 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 2).
 |  |
| 5 | 9.10.2020 | Имитационные упражнения. Верхняя подача и нижняя подача. | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложения 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 4).
 |  |
| 6 | 12.10.2020 | Прыжковые упражнения. | 1. Разминка, общеращвивающие упражнения на месте (см. приложение 2).
2. Прыжки с высоким подниманием колен. (см. приложение 5). 20 раз.
3. Прыжки с подниманием рук. 20 раз.
4. Прыжки с поворотом корпуса. 1 минута.
5. Приседание с прыжками «Бабочка» 20 раз 3 подхода.
 |  |
| 7 | 14.10.2020 | Просмотр игр в волейбол. |  | Ютуб видеохостинг: «Волейбол, мировая лига 2011 финал , Россия-Бразилия» «Нападающий удар (Как играть в волейбол).» |
| 8 | 16.10.2020 | Имитационные упражнения. Нижняя и верхняя прямая передача. | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 3.)
 |  |
| 9 | 19.10.2020 | Имитационные упражнения. Верхняя подача и нижняя подача. | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложения 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 4).
 |  |
| 10 | 21.10.2020 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 2).
 |  |
| 11 | 23.10.2020 | Просмотр игр в волейбол. |  | Ютуб видеохостинг: «Волейбол, лига наций.мужчины, Россия-Япония.» |
| 12 | 26.10.2020 | Прыжковые упражнения. | 1. Разминка, общеращвивающие упражнения на месте (см. приложение 2).
2. Прыжки с высоким подниманием колен. (см. приложение 5). 20 раз.
3. Прыжки с подниманием рук. 20 раз.
4. Прыжки с поворотом корпуса. 1 минута.
5. Приседание с прыжками «Бабочка» 20 раз 3 подхода.
 |  |
| 13 | 28.10.2020 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).

Специальные упражнения (см. приложение 2). |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | 29.10.2020 | Имитационные упражнения. Нижняя и верхняя прямая передача.Имитационные упражнения. Верхняя подача и нижняя подача. | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 3 и 4)
 |  |
| 15 | 30.10.2020 | ОФПИмитационные упражнения. Нижняя и верхняя прямая передача.Имитационные упражнения. Верхняя подача и нижняя подача. | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 2, 3 и 4)
 |  |

**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. 15 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.



**Приложение 3.**

**Имитационные упражнения верхней и нижней передачи.**

1. Отбивание рук нижней передачей на месте. (1мин) Положение рук (См. рис 1.)
2. Отбивание рук нижней передачей перемещениями влево и вправо. (1мин)
3. Отбивание рук нижней передачей перемещениями влево, вправо, вперед и назад. (1мин)
4. Верхняя прямые передачи сверху на месте. (1 мин) Положние рук (См. рис 2.)
5. Верхние прямые передачи сверху в ходьбе вперед. (1мин)

**УПРАЖНЕНИЯ ПОВТОРЯТЬ ПО 3 РАЗА.**

**Рис.1.**

****

**Рис.2.**

****

**Приложение 4.**

**Имитационные упражнения верхней и нижней подачи.**

1. Имитация подбрасывания и ударного движения из положения, когда бьющая рука находится вверху (см. рис 1.)
2. .Имитация элементов подачи: на счёт «раз» - поднять руку над плечом в положение замаха, на счет «два» - подбросить образный мяч, на счет «три» - выполнить ударное движение.
3. Имитация броска нижней подачи в положении ног на ширине плеч. (см. рис.2.)

Рис 1.



Рис 2

. 

**Приложение 5.**

**Прыжковые упражнения.**

1. Прыжки с подниманием рук. И.П: ноги вместе, руки опущены. Выполнение: в первом прыжке развести ноги на ширину плеч, а руки поднять через стороны вверх и скрестить; во втором прыжке вернуться в исходное положение. Темп быстрый.
2. Прыжки с высоким подниманием колен. И.П: руки свободны, ноги на ширине плеч. Выполнение: в прыжке поднимайте колени к животу.
3. Прыжки с поворотом корпуса: И.П: ноги вместе, ступни повернуты в сторону (к примеру, вправо), руки подняты параллельно полу, разведены в стороны. Выполнение:в прыжке разворачиваем корпус и ступни в другую сторону и ставим на пол.
4. Приседания с прыжками «Бабочка». И.П: Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положения приседа. Руки соедините перед собой или протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу. Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.