**Календарно-тематический план очного обучения**

С 4 по 31 января 2021 года

**По волейболу**

Группа : УТГ (4 год обучения)

Тренер-преподователь : Андреев Сергей Михайлович

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата. | Тема УТЗ. | Задания обучающимся. | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы. |
| 1 | 4.01.2021 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
 |  |
| 2 | 5.01.2021 | Прыжковые упражнения и беговые упражнения. | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 2).
2. Прыжки с высоким подниманием колен. (см. приложение 5). 30 раз.
3. Прыжки с подниманием рук. 30 раз.
4. Прыжки с поворотом корпуса. 1 минута.

Приседание с прыжками «Бабочка» 30 раз 3 подхода. |  |
| 3 | 7.01.2021 | Работа в приёме и на подаче. |  |  |
| 4 | 9.01.2021 | Игровой день и ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 2).
 |  |
| 5 | 12.01.2021 | Работа в тренажерном зале. |  |  |
| 6 | 14.01.2021 | Игровой день. |  |  |
| 7 | 16.01.2021 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 2).
 |  |
| 8 | 19.01.2021 | Командная работа подача, прием , атака. |  |  |
| 9 | 21.01.2021 | Прыжковыеупражнения. | 1. Разминка, общеращвивающие упражнения на месте (см. приложение 2).
2. Прыжки с высоким подниманием колен. (см. приложение 5). 30 раз.
3. Прыжки с подниманием рук. 30 раз.
4. Прыжки с поворотом корпуса. 1 минута.

Приседание с прыжками «Бабочка» 30 раз 3 подхода. |   |
| 10 | 23.01.2021 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).
2. Специальные упражнения (см. приложение 2).
 |  |
| 11 | 26.01.2021 | Игровой день. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | 28.01.2021 | ОФП | 1. Разминка, общеразвивающие упражнения на месте (см. приложение 1).

Специальные упражнения (см. приложение 2). |  |
| 13 | 30.01.2021 | Беговые упражнения, работа в приеме. |  |  |

**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.

**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.