**Индивидуальный план тренировочного занятия по волейболу (круговая тренировка)**

**Дата: 09.04.2020 г.**

**Задачи:**

**1.** Общее повышение уровня физических возможностей организма.

**2.** Воспитание трудолюбия и силы воли.

**Разминка:**

**Ходьба:**

- на носках,

- на пятках, руки в замок за голову

**Бег на месте:**

- с высоким подниманием бедра;

- с захлёстыванием голени;

**Бег:**

- приставными шагами, левым, правым боком

- спиной вперёд.

**ОРУ в движении (ходьба):**

- круговые вращения в лучезапястных суставах;

- круговые вращения в локтевых суставах;

- в плечевых суставах (разноимённое вращение руками вперёд, назад);

- на носках, руки в замок ладонями вверх;

- перекатом с пятки на носок;

- наклоны туловища вперед на каждый шаг.

**Круговая тренировка (по 2 круга на каждой станции).**

1 станция:

Боковой выпад с подтягиванием колена

**И. п. -** стоя прямо, руки в замок возле груди.

1 - шаг правой вправо как можно шире. Перенести вес на правую ногу и согнуть ее в коленном суставе до параллели бедра с полом, колено не выходит вперед носка (для этого отводите таз назад). Левая нога полностью выпрямленная. Задержаться в боковом выпаде на 2 секунды;

2 - оттолкнуться правой ногой от пола и, стараясь не касаться ногой пола, подтяните правое колено к левому локтю. Вернуться в исходное положение и повторите то же самое левой ногой.

**Облегченный вариант:** При возвращении из бокового выпада в исходное положение коснитесь ногой пола – так вам будет легче удерживать равновесие перед подъемом колена. Еще более облегченный вариант – делать боковые выпады в сторону без подъема колен.

**Повторить:** 10 раз правой,10 раз левой ногой

2 станция:

Укрепление мышц брюшного пресса

Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы прижаты к полу.

**Дозировка:** 30 раз.

3 станция:

Выпрыгивания из глубокого приседа вверх с выносом набивного мяча за голову

**Дозировка:** 15 раз.

4 станция:

**Ходьба в планку**

И. п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Наклон корпуса вниз и положить ладони на пол, стараясь не округлять спину. Переставляя руки вперед шаг за шагом, перейти в позицию планки. Задержаться в позиции планки на 2-3 секунды и вернуться в и. п.

**Время:** 30 сек.

5 станция:

**Велосипед на предплечьях**

И. п. - сидя на гимнастическом коврике, туловище опустить немного назад так, чтобы опереться на предплечья. Поднять ноги над полом и выполнить попеременные подтягивания коленей к животу.

Не поднимайте ноги высоко над полом: чем ниже ноги, тем большую нагрузку получают мышцы пресса. Держите живот подтянутым на протяжении всего упражнения. Не сутульте спину и не тяните плечи к ушам.

**Дозировка:** 40 повторений (по 20 повторений на каждую сторону)

6 станция:

**Ягодичный мостик**

И. п. - лежа на спину, ноги согнуты в коленных суставах, руки вдоль тела. Стопы опираются на пятки – это поможет лучше проработать ягодичные мышцы. На выдохе поднимите таз максимально вверх, пока колени, бедра, живот и грудь не образуют прямую линию. Вес переносите на пятки, сильно сжимайте мышцы ягодиц и держите пресс напряженным, чтобы не давать нагрузку на спину во время выполнения упражнения. Задержитесь в положении мостика на секунду, прежде чем вернуться в исходное положение.

**Облегченный вариант:** Упражнение несложное, но можно упростить его, если опустить стопы полностью на пол.

**Дозировка:** 20 раз.

7 станция:

**Прыжки на скакалке:** на левой (100 раз), на правой (100 раз)

8 станция:

**Ласточка с разведением рук в стороны**

**И. п. –** узкая стойка. На выдохе поднять прямую ногу вверх, одновременно с этим наклонить корпус вперед и развести руки в стороны.

Ваш корпус и вытянутая нога должны быть параллельны полу. Опорная нога немного согнута в коленном суставе, поднятая нога полностью выпрямлена. Напрягайте ягодицы, держите живот подтянутым. Выполняйте упражнение попеременно на одну и вторую ногу. Старайтесь делать упражнение вдумчиво и сконцентрировано: не просто размахивая ногами, а напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.

**Облегченный вариант:** держите руки на боку, ногу поднимайте на умеренную высоту. Также можно держаться за стул.

**Дозировка:** 16 повторений (по 8 повторений на каждую сторону).

**Индивидуальный план тренировочного занятия по волейболу**

**Дата: 14.04.2020 г.**

**Задачи:**

**1.** Образовательная: совершенствование техники блокирования.

**2.** Оздоровительная: воспитание скоростно – силовых качеств.

**3.** Воспитательная: воспитание трудолюбия и силы воли.

**План:**

1. Ходьба:
- на носках;
- на пятках;
 - на внутренней;
- на внешней стороне стопы.

3.Бег:
- лицом вперед;
- спинной вперед;
- переставными шагами правым, левым боком

4. ОРУ в движении:

1) И. п. - руки на пояс.
1 – 4 – круговые вращения головой вправо,
5 – 8 то же влево.

2) И. п. - руки на пояс.
1- наклон головы вперед;
2 – то же назад;
3 – то же вправо;

4 – наклон влево.

3) И. п. - левая рука вверх, правая вниз.
1 – 2 – Отведение рук назад;
3 – 4 – тоже со сменой положения.

4) И. п. – о. с., руки к плечам.
1-4 круговые движения вперед;
5-8 то же назад.

5)И. п. - руки на пояс.
1 - 2 шаг правой ногой, наклон вперед;
3 - 4 - и. п.;
5 - 6 - шаг левой ногой, наклон вперед;
7 - 8 - и. п.

6) И. п. - руки на пояс.
1-2 - присед на правую ногу;
1-2 - присед на правую ногу;
3-4 - и. п.;
5-6 - присед на левую ногу;
7-8 - и. п.

7) Прыжки:

- на правой ноге (30 раз);
- на левой ноге (30 раз);
- на двух ногах (30 раз).

8) Семенящий бег (30 м.);
9) Бег с захлестыванием голени (30 м.);
10) Бег с высоким подниманием бедра (30 м.);
11) Прыжки в шаге (30 м.).

Упр. на совершенствование техники блокирования:

1. Имитация техники блокирования на месте (3 х 20 раз);

2. Имитация техники блокирования в прыжке (3 х 20 раз);

3. Имитация техники блокирования с выпрыгиванием из глубокого приседа (2 х 15 раз).

12. Заминочный бег 3 мин.
13 Дыхательные упражнения для восстановления организма:
И. п. - о. с. руки вдоль туловища.
На счет 1-2 – руки через стороны вверх - глубокий вдох;

На счет 3-4 – руки через стороны вниз – выдох.

**Индивидуальный план тренировочного занятия по волейболу (ОФП)**

**Дата: 16.04.2020 г.**

**Задачи:**

**1.** Общее повышение уровня физических возможностей организма.

**2.** Воспитание трудолюбия и силы воли.

*Разминка:*

**1.** Бег на месте (2-3 мин.);

**2.** ОРУ на месте 10-15 мин.

**3.** Бег на месте с высоким подниманием бедра (3 х 30 сек., отдых 15 сек. между сериями);

**4.** Бег на месте с захлестыванием голени (3 х 30 сек., отдых 15 сек. между сериями);

**5.** Бег на месте с выносом прямых ног вперед (3 х 30 сек., отдых 15 сек. между сериями);

*Комплекс упр. по ОФП:*

**1.** Приседания (3 х 15 раз);

**2.** Упр. «Ягодичный мост» (3 х 15 раз);

**3.** Выпады вперед(3 х 12 раз на каждую ногу);

**4.** Упр. на верхнюю часть мышц брюшного пресса (короткие поднимания и опускания туловища в положении лежа на спине, руки на груди) – 3 х 15 раз;

**5.** Упр. на верхнюю часть мышц брюшного пресса - «Маятник» (поочередные касания руками пяток левой-правой ноги в положении лежа на спине) – 3 х 15 раз;

**6.** Упр. на укрепление мышц спины. (И. п. – лежа на животе, руки вперед. Одновременные поднимания правой руки и левой ноги 3 х 15 раз; тоже левой рукой и правой ногой 3 х 15 раз);

**7.** Упр. на нижнюю часть мышц брюшного пресса (И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов и возврат в И. п. – 3 х 15 раз);

**8.** Упр. на баланс – «Ласточка» (стоя по 10-12 раз поочередно на левой, правой ноге);

**9.** Планка с упоромна локтях и стопы левой, правой ноги – 40 сек.;

**10.** Планка с упоромна локтях и стопе левой ноги – 15 сек., то же с упоромна локтях и стопе правой ноги – 15 сек.

**Индивидуальный план тренировочного занятия по волейболу**

**Дата: 18.04.2020 г.**

**Задачи:**

**1.** Общее повышение уровня физических возможностей организма.

**2.** Развитие прыгучести.

**3.** Воспитание трудолюбия и силы воли.

**1.** Разминка - ОРУ на месте 10-15 мин.

**2.** Беговые упражнения:

- с «ЛЕСЕНКОЙ»;

- с высоким подниманием бедра (1 мин.);

- с захлестыванием голени (1 мин.);

- с выносом прямых ног вперед (1 мин.);

- с выносом прямых ног в стороны (1 мин.);

- приставными шагами правым и левым боком, с имитацией передачи мяча сверху (2 мин.)

**3.** Прыжки и имитация блока на каждый шаг (3х20 раз);

**4.** Прыжки и имитация нападающего удара после одношажного разбега (3х20 раз);

**5.** Прыжки через скакалку (на левой – 200 раз, на правой – 200 раз, на двух – 300 раз);

**6.** Дыхательные упражнения на восстановление.

**ОРУ с набивным мячом 1 кг.:**

**1.** Упр. на верхний плечевой пояс;

**2.** Наклоны и повороты туловища в сторону мяч вверху (по 20 наклонов в каждую сторону);

**3.** Наклоны туловища вперед-назад, мяч перед грудью (40 раз);

**4.** Приседания (3х20 раз);

**5.** Выпады+вынос мяча вперед прямыми руками (вправо-влево 2х20 раз; правой, левой вперед-назад 2х20 на каждую ногу)

**6.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой попеременно левой-правой рукой о мяч (4Х8 раз);

**8.** Упр. на пресс (3х20 раз);

**9.** Упр. на укрепление мышц спины (3х8 раз).

**Индивидуальный план тренировочного занятия по волейболу**

**Дата: 21.04.2020 г.**

**Задачи:**

**1.** Общее повышение уровня физических возможностей организма.

**2.** Развитие силовых способностей.

**3.** Воспитание трудолюбия и силы воли.

*Комплекс физических упражнений с гантелями*

В описании комплексов приняты следующие сокращения и обозначения:

Исходное положение — и. п.
Основная стойка — о. с. При этом пятки держат вместе, носки врозь (не больше 45°), руки без напряжения опущены вдоль тела, спина выпрямлена, грудь приподнята, голову держат прямо.
Цифры указывают, на какой счет следует выполнять ту или иную часть упражнения.

Общеразвивающие упражнения - ОРУ

Вес гантели 1 кг.

* За неимением гантелей в домашних условиях, их можно заменить (имитировать) пластиковыми бутылками вместимостью 1л. или 0,75 л., наполненными водой или песком.

#### **Разминка (ОРУ на месте) произвольная 8-10 мин.**

#### **Упражнение 1.**https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/45fc1-1.jpg?w=160&h=200

Поднимание прямых рук в стороны — вверх с одновременным подниманием туловища на носки ног (поз. 1). Для боковых пучков дельтовидных мышц.

Исходное положение — основная стойка. 1 — поднять руки в стороны —вверх; 2 — опустить руки через стороны вниз. При поднимании рук вверх — вдох, при опускании рук — выдох.

Темп средний. Повторить 6-12 раз.

**Упражнение 2.**



Поднимание рук в стороны—вверх, опускание вперед-вниз (поз. 2). Для передних и боковых пучков дельтовидных мышц.

И. п.— о. с.

1 — поднять руки в стороны—вверх;

2 — опустить вперед—вниз. При поднимании рук в стороны — вдох, при опускании — выдох.

Темп средний. Повторить 8 — 16 раз.

#### **Упражнение 3.**



Наклоны туловища вперед, не сгибая ног (поз. 3). Для мышц спины.

И. п. — ноги расставлены широко, руки подняты вверх. 1 — наклонить туловище, не сгибая ног, вперед (выдох); 2 — выпрямиться (вдох).

Темп средний. Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 4.**



Попеременное сгибание рук в локтевых суставах (поз. 4). Для мышц-сгибателей (бицепс).

И. п. — о. с.

1 — согнуть левую руку;

2 — опуская вниз левую руку, одновременно согнуть правую. Дышать глубоко и ритмично.

Темп средний. Повторить 20—30 раз для правой и левой руки.

#### **Упражнение 5.**



Разведение прямых рук в стороны с одновременным подниманием туловища на носки (поз. 5). Для дельтовидных и грудных мышц.

И. п. — ноги в о. с., руки подняты вперед на высоту плеч, ладони внутрь.

1 — развести руки в стороны и подняться на носки;

2 — свести руки вперед. При разведении рук — вдох, при сведении — выдох:

Темп средний. Повторить 8 — 12 раз.

#### **Упражнение 6.**



Приседание на носках, руки к плечам (поз. 6). Для мышц ног.

И. п. — ноги в о. с., руки к плечам.

1 — присесть на носках;

2 — принять исходное положение. При приседе — вдох, при выпрямлении — выдох.

Темп средний и быстрый. Повторить 16—30 раз.

После выполнения этого упражнения в течение 30—45 секунд спокойно походите и сделайте несколько дыхательных упражнений.

#### **Упражнение 7.**

Махи ногой с подвязанной к ней гантелью (поз. 7). Для пояснично-подвздошной мышцы.

И. п.— прочно привязать гантель к ступне правой ноги. Встать на левую ногу, левой рукой опереться о спинку стула, стенку или другой предмет.

1 — сильный энергичный мах правой ногой вперед, как можно выше;

2 — мах назад до отказа. Тоже левой ногой.

Темп средний. Повторить 10 — 20 раз для правой и левой ноги.

#### **Упражнение 8.**



Прямые «удары боксера» (поз. 8). Для разгибателей и дельтовидных мышц.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам.

1 — энергично выпрямить вперед левую руку, одновременно поворачивая туловище вправо;

2 — энергично выпрямить вперед правую руку, одновременно поворачивая туловище влево, и согнуть левую руку до исходного положения.

Темп средний и быстрый. Повторить 15—20 раз правой и левой рукой.

**Упражнение 9.**



Наклоны туловища в стороны с подтягиванием руки к подмышке — «насос» (поз. 9). Для косых мышц живота.

И. п.— о. с.

1 — наклонить туловище влево и одновременно подтянуть правую руку к подмышке;

2 — тоже вправо, подтянуть левую руку и одновременно правую руку опустить вниз. При наклоне туловища вправо — вдох, влево — выдох.

Темп средний. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

#### **Упражнение 10.**

#### **https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/e936f-1.jpg?w=200&h=159**

Опускание туловища из положения сидя, гантели у плеч (поз. 10). Для мышц брюшного пресса.

И. п.— сесть, руки к плечам, носки ног зацепить за нижний край стола или другой предмет.

1 — лечь;

2 — сесть. При наклоне назад — вдох, при выпрямлении — выдох.

Темп средний. Повторить б—10 раз.

**Упражнение 11.**

«Дровосек» (поз. 11). Для мышц спины.

И. п. — ноги расставлены широко, наклонить туловище вперед-вниз, руки с гантелями соприкасаются между собой.

1 — выпрямить туловище и поднять руки вверх (вдох);

2 — энергично наклонить туловище вперед—вниз (выдох), мах руками как можно дальше назад между ногами.

Темп средний. Повторить 10 – 12 раз.

**Упражнение 12.**



Прыжки на носках с подниманием рук в стороны (поз. 12). Для мышц всего тела и дыхательной системы.
И. п.— о. с.

1 — в прыжке расставить ноги и руки в стороны;

2 — вернуться в исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 15—20 раз.

#### **Упражнения для установления дыхания и расслабления.**

Из перечисленных далее выбирают наиболее приемлемые. Упражнения можно проделывать в положении стоя на месте или на ходу, обязательно в хорошо проветренной комнате, желательно при открытом окне или форточке и без гантелей.

**Дыхательное упражнение 1.**

И. п.— основная стойка.

1 — поднять руки через стороны вверх с глубоким вдохом;

2 — возвратиться в исходное положение — выдох.
Повторить 10—12 раз.

**Дыхательное упражнение 2.**

И. п.— ноги врозь, руки за голову, локти вперед.

1 — отвести локти назад (расширить грудную клетку) и подняться на носки — вдох;

2 — сближая локти вперед, опуститься на всю ступню и слегка наклонить туловище вперед — выдох.
Повторить 10—12 раз.

**Упражнение на расслабление 1.**

И. п.— ноги врозь, руки расслабленно подняты вверх.

1 — несколько раз встряхивать поднятыми вверх руками;

2 — наклонить туловище вперед и присесть, согнувшись, с полным расслаблением;

3 — 4 – возвратиться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз.

**Упражнение на расслабление 2.**

Легкий медленный бег мелким шагом в расслабленном состоянии, встряхивание рук и туловища.
Всего 15—30 секунд.

**Индивидуальный план тренировочного занятия по волейболу (круговая тренировка)**

**Дата: 23.04.2020 г.**

**Задачи:**

**1.** Общее повышение уровня физических возможностей организма.

**2.** Воспитание трудолюбия и силы воли.

**Задание: Выполните комплекс физических упражнений, используя метод круговой тренировки.**

Круговая тренировка - поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений, направленных на комплексное развитие физических способностей занимающихся и на повышение их физической подготовленности.

Суть кругового метода заключается в том, что все упражнения последовательно выполняются друг за другом. Один круг состоит из разного набора упражнений от 6 до 10. Обычно, это упражнений на разные части тела, которые выполняются друг за другом по одному подходу. Каждое упражнение имеет определенное число повторений или выполняется за определенный промежуток времени. В каждом круге между упражнениями практически отсутствуют перерывы отдыха. А после каждого круга отдых 3 – 5 минут. Круговая тренировка представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий и в то же время не сводится к какому-либо одному методу. Она включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающихся.

**Разминка (ОРУ на месте 8-10 мин.)**

**Круг 1.**

**Упр. 1.** Бег на месте с высоким подниманием бедра (40 сек.);

Отдых 20-30 сек.

**Упр. 2.** Приседания (20 раз).

Отдых 20-30 сек.

**Упр. 3.** «Альпинист» (40 сек.)

И. п. – упор лежа на ладонях, левая нога полностью вытянута, а правая – подтянута вперед, стопы упираются в пол.

«раз» - прыжок со сменой положения ног (подтянув левое колено к груди, правая нога прямая);

2 – снова прыжок и смена положения ног (подтянув правое колено к груди, левая нога прямая);

3-4 – повторить.

Участвующие мышцы в выполнении данного упражнения: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра, икроножная мышца и двуглавая мышца бедра.

Типичная ошибка: интенсивный подъем ягодиц во время подпрыгиваний.

Отдых 20-30 сек.

**Упр. 4.**

Выпады вперед поочередно левой-правой ногой (20 раз).

Отдых 3-5 мин.

**Круг 2.**

**Упр. 1.** Отжимания от пола в упоре лежа в упоре на носках (или в упоре на коленях) - 15-20 раз.

**Основные моменты, на которые стоит обратить внимание:**

* **Положение тела:** прогиб в пояснице или «задирание» ягодиц. От головы до стоп тело ровное, ягодицы, бедра и голова должны находиться на одном уровне.
* **Широкая постановка ног.** Новичкам тяжело держать ноги вместе, а врозь гораздо легче. Это может привести к растяжению мышц и травме, поэтому стоит привыкать держать ноги как можно ближе друг к другу.
* **Темп выполнения.** Движения должны быть управляемыми, без резких рывков, в размерном темпе.
* **Неправильная амплитуда.** Ошибка в том, что: либо касаются пола грудью, либо совершают неполную амплитуду. Идеальное расстояние между телом и полом – 2-4 см.
* **Правильное распределение нагрузки.** Массу тела стоит распределить по всей площади ладоней, чтобы после упражнения не болели запястья.

Отдых 20-30 сек.

**Упр. 2. «Берпи» -** функциональное упражнение, которое включает в работу все мышцы тела.

Выбрав любой из предложенных ниже вариантов (уровней) сложности выполнения упражнения «Берпи», выполнить упражнение в течение 20 секунд.

*1 уровень сложности (начальный)*

«раз» - быстрым шагом без прыжка принять положение планки (с упором на носки и кисти),

2 - опустить колени на пол и с упора на коленях выполнить отжимание от пола,

3 – выполнить шаг правой, левой ногой стопами к ладоням в положении полусогнувшись,

4 – выполнить выпрыгивание вверх из положения приседа.

*2 уровень сложности (средний)*

«раз» - упор присев, прыжком перейти в упор лежа,

2 – отжимание от пола (при разгибании рук из упора лежа перейти в упор на колени),

3 – прыжком перейти в упор присев,

4 – выпрыгивание из глубокого приседа вверх.

*3 уровень сложности*

«раз» - упор присев, прыжком перейти в упор лежа,

2 – отжимание от пола с упора на носки и ладони,

3 – прыжком перейти в упор присев,

4 – выпрыгивание из глубокого приседа вверх, подтянув в прыжке колени к груди.

Отдых 20-30 сек.

**Упр. 3.** Поочередные выпады правой ногой вправо левой – влево, руки перед грудью (20 раз).

Отдых 20-30 сек.

**Упр. 4.** Приседания с выпрыгиванием вверх (20 раз)

Отдых 3-5 мин.

**Круг 3.**

**Упр. 1.** Планка в упоре на локтях и носках – (30 сек.)

Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию без прогибов в пояснице.

Отдых 20-30 сек.

**Упр. 2.** И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Ножницы прямыми ногами (попеременные скрестные движения правой-левой ногой) – 20 сек.

Отдых 20-30 сек.

**Упр. 3.** Приставной шаг в планке поочередно левой-правой ногой вправо-влево в упоре на ладонях (30 сек.)

Отдых 10-15 сек.

**Упр. 4. И. п. –** лежа на спине, руки за голову. Поднимание и опускание туловища – 30 сек.

**Индивидуальный план тренировочного занятия по волейболу (круговая тренировка)**

**Дата: 25.04.2020 г.**

**Задачи:**

**1.** Общее повышение уровня физических возможностей организма.

**2.** Воспитание трудолюбия и силы воли.

**Разминка:**

**Ходьба:**

- на носках,

- на пятках, руки в замок за голову

**Бег на месте:**

- с высоким подниманием бедра;

- с захлёстыванием голени;

**Бег:**

- приставными шагами, левым, правым боком

- спиной вперёд.

**ОРУ в движении (ходьба):**

- круговые вращения в лучезапястных суставах;

- круговые вращения в локтевых суставах;

- в плечевых суставах (разноимённое вращение руками вперёд, назад);

- на носках, руки в замок ладонями вверх;

- перекатом с пятки на носок;

- наклоны туловища вперед на каждый шаг.

**Круговая тренировка (по 2 круга на каждой станции).**

1 станция:

Боковой выпад с подтягиванием колена

**И. п. -** стоя прямо, руки в замок возле груди.

1 - шаг правой вправо как можно шире. Перенести вес на правую ногу и согнуть ее в коленном суставе до параллели бедра с полом, колено не выходит вперед носка (для этого отводите таз назад). Левая нога полностью выпрямленная. Задержаться в боковом выпаде на 2 секунды;

2 - оттолкнуться правой ногой от пола и, стараясь не касаться ногой пола, подтяните правое колено к левому локтю. Вернуться в исходное положение и повторите то же самое левой ногой.

**Облегченный вариант:** При возвращении из бокового выпада в исходное положение коснитесь ногой пола – так вам будет легче удерживать равновесие перед подъемом колена. Еще более облегченный вариант – делать боковые выпады в сторону без подъема колен.

**Повторить:** 10 раз правой,10 раз левой ногой

2 станция:

Укрепление мышц брюшного пресса

Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы прижаты к полу.

**Дозировка:** 30 раз.

3 станция:

Выпрыгивания из глубокого приседа вверх с выносом набивного мяча за голову

**Дозировка:** 15 раз.

4 станция:

**Ходьба в планку**

И. п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Наклон корпуса вниз и положить ладони на пол, стараясь не округлять спину. Переставляя руки вперед шаг за шагом, перейти в позицию планки. Задержаться в позиции планки на 2-3 секунды и вернуться в и. п.

**Время:** 30 сек.

5 станция:

**Велосипед на предплечьях**

И. п. - сидя на гимнастическом коврике, туловище опустить немного назад так, чтобы опереться на предплечья. Поднять ноги над полом и выполнить попеременные подтягивания коленей к животу.

Не поднимайте ноги высоко над полом: чем ниже ноги, тем большую нагрузку получают мышцы пресса. Держите живот подтянутым на протяжении всего упражнения. Не сутульте спину и не тяните плечи к ушам.

**Дозировка:** 40 повторений (по 20 повторений на каждую сторону)

6 станция:

**Ягодичный мостик**

И. п. - лежа на спину, ноги согнуты в коленных суставах, руки вдоль тела. Стопы опираются на пятки – это поможет лучше проработать ягодичные мышцы. На выдохе поднимите таз максимально вверх, пока колени, бедра, живот и грудь не образуют прямую линию. Вес переносите на пятки, сильно сжимайте мышцы ягодиц и держите пресс напряженным, чтобы не давать нагрузку на спину во время выполнения упражнения. Задержитесь в положении мостика на секунду, прежде чем вернуться в исходное положение.

**Облегченный вариант:** Упражнение несложное, но можно упростить его, если опустить стопы полностью на пол.

**Дозировка:** 20 раз.

7 станция:

**Прыжки на скакалке:** на левой (100 раз), на правой (100 раз)

8 станция:

**Ласточка с разведением рук в стороны**

**И. п. –** узкая стойка. На выдохе поднять прямую ногу вверх, одновременно с этим наклонить корпус вперед и развести руки в стороны.

Ваш корпус и вытянутая нога должны быть параллельны полу. Опорная нога немного согнута в коленном суставе, поднятая нога полностью выпрямлена. Напрягайте ягодицы, держите живот подтянутым. Выполняйте упражнение попеременно на одну и вторую ногу. Старайтесь делать упражнение вдумчиво и сконцентрировано: не просто размахивая ногами, а напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.

**Облегченный вариант:** держите руки на боку, ногу поднимайте на умеренную высоту. Также можно держаться за стул.

**Дозировка:** 16 повторений (по 8 повторений на каждую сторону).

**Индивидуальный план тренировочного занятия по волейболу (ОФП)**

**Дата: 28.04.2020 г.**

**Задачи:**

**1.** Общее повышение уровня физических возможностей организма.

**2.** Развитие силовых способностей.

**3.** Воспитание трудолюбия и силы воли.

*Разминка:*

**1.** Бег на месте (2-3 мин.);

**2.** ОРУ на месте 10-15 мин.

**3.** Бег на месте с высоким подниманием бедра (3 х 30 сек., отдых 15 сек. между сериями);

**4.** Бег на месте с захлестыванием голени (3 х 30 сек., отдых 15 сек. между сериями);

**5.** Бег на месте с выносом прямых ног вперед (3 х 30 сек., отдых 15 сек. между сериями).

Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних конечностей:

1. И. п. — упор лежа на полу. Сгибание разгибание рук,

3—4 подхода 8—12 раз.

2. И. п. — лежа на полу. Взять гантели хватом сверху, прижать к плечам. Разогнуть руки, поднять гантели вверх — вдох, затем плавно опустить их на грудь — выдох.

2—3 подхода по 8—12 раз. Вес гантелей — 1,5—3 кг (в зависимости от подготовленности).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями в стороны. Опустить руки вниз и скрестить их перед собой — выдох, затем поднять их в стороны — вверх — вдох, описать ими круг.

2—3 подхода по 8—12 раз в каждую сторону.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища. На счет 1 — на выдохе плечи поднять вверх, 2 — вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса:

**1.** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. На счет 1 приподнять верхнюю часть туловища — выдох, 2 — и. п.

Повторить 2—3 подхода, по 10—15 раз. Темп медленный. Следить за правильным дыханием.

**2.** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, щиколотка правой ноги лежит на левом колене, руки за головой.

На счет 1 поднять левое плечо к правому колену, 2 — вернуться в и. п.

Повторить 2—3 подхода, по 10— 12 раз. Темп медленный.

**3.** И. п. — лежа на спине, прямые ноги подняты под углом 6—12 градусов от пола, руки вдоль туловища. На счет 1 согнуть ноги и подтянуть к груди, 2 — вернуться в и. п.

Повторить 2—3 подхода, по 10—15 раз. Темп медленный.

**4.** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. На счет 1 приподнять плечи вверх и удерживать в этом положении 5—8 с, 2 — вернуться в и. п.

Повторить 2—3 подхода, по 8—10 раз. Темп медленный.

 Комплекс упражнений для укрепления мышц спины:

**1.** И. п. — лежа на животе, руки за головой. Прогибаясь в поясничном отделе одновременно поднять верхнюю и нижнюю часть туловища.

Повторить 2—3 подхода по 10—15 раз. Темп медленный.

**2.** И. п. — лежа на спине на скамейке, ноги по бокам на полу, руки с гантелями вверх (1,5—2 кг). На счет 1 опустить гантели к груди, разводя локти в стороны — вдох, 2 — выдох, вернуться в и. п.

Повторить 2—3 подхода по 8—10 раз. Темп медленный.

**3.** И. п. — лежа на животе на скамейке, ноги прямые упираются в пол, руки с гантелями внизу. На счет 1 руки слегка согнуть в локтях, в стороны, на 2 — вернуться в и. п.

Повторить 2—3 подхода по 8—10 раз. Темп медленный.

 Комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей:

**1.** И. п. — выпад правой ногой вперед, руки на поясе. Счет 1—8 — пружинистые покачивания вверх — вниз. Прыжком смена положения ног, то же самое другой ногой. Повторить 2 подхода по 8—10 раз. По мере тренированности выполнять упражнения с гантелями (1,5—2 кг).

**2.** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели (1,5—2 кг). На счет 1 подняться на носки и задержаться на 2—3 с, 2 — опуститься на пол. Повторить 2—3 подхода по 10—15 раз. Темп медленный.

**3.** И. п. — стоя, у опоры, взявшись за нее одной рукой. На счет 1 выполнить полуприсед на правой ноге, 2 — вернуться в и. п. Повторить тоже самое левой ногой 2—3 подхода по 6—8 раз. Темп медленный.

**4.** Ходьба выпадами вперед. Повторить 10—15 раз. Темп медленный.

**5.** И. п. — стоя, у опоры высотой 30—40 см. Выполнить 10— 15 восхождений на опору каждой ногой. Темп медленный.

**6.** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу с гантелями (1,5—2 кг). Выполнить 10—15 раз глубоких приседаний.

Повторить 2—3 подхода. Темп медленный.

**Индивидуальный план тренировочного занятия по волейболу**

**Дата: 30.04.2020 г.**

**Задачи:**

**1.** Общее повышение уровня физических возможностей организма.

**2.** Развитие гибкости.

**3.** Воспитание трудолюбия и силы воли.

*Разминка:*

**1.** Бег на месте (2-3 мин.);

**2.** Бег на месте:

- с высоким подниманием бедра (3 х 30 сек., отдых 15 сек. между сериями);

- с захлестыванием голени (3 х 30 сек., отдых 15 сек. между сериями);

- с выносом прямых ног в стороны (3 х 30 сек., отдых 15 сек. между сериями);

- (3 х 30 сек., отдых 15 сек. между сериями).

**ОРУ на месте:**

**1.** И. п. — о. с.

1—2 — поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе, вперед, руки вверх — вдох;

3—4 — И. п.;

5—8 — то же другой ногой.

Это же упражнение можно выполнить в модификации «руки на голень».

**2.** И. п. — о. с.

1 — прыжок на месте — ноги врозь, руки через стороны вверх, хлопок в ладоши над головой — вдох;

2 — прыжком в И. п. — выдох.

**3.** И. п. — о. с.

1 - 20 — прыжки на носке правой ноги;

21 – 40 — прыжки на носке левой ноги.

М. У. — спина прямая, руки вдоль тела.

**4.** И. п. — узкая стойка, руки перед грудью, ладони вместе, пальцы вверх, локти на уровне груди.

1—4 — давить на основание ладоней, повернуть пальцы к себе;

5—8 — И. п.

М. У. — дыхание не задерживать.

**5.** И. п. — узкая стойка, руки за спиной в замок (одна сверху, другая — снизу).

1—4 — наклоны вправо;

5—8 — наклоны влево;

9—12 — наклоны вперед;

13—16 — смена положения рук.

М. У. — руки не разъединять, дыхание произвольное, наклоны выполнять точно в сторону.

**6.** И. п. — стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1 — 8 — разноименное вращение рук в плечевых суставах: вперед, назад;

9 —16 — то же со сменой положения рук.

**7.** И. п. — стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая рука за спину.

1 — 8 — наклоны туловища вправо, рука над головой;

9 —16 — то же влево.

**8.** И. п. — о. с.

1 — шаг правой вправо, руки к плечам — вдох;

2 — И. п. — выдох;

3 — 4 — то же в другую сторону.

**9.** И. п. — О.С.

1 — руки в стороны — вдох;

2 — 6 — замок за спиной — правая рука вверх, согнуть в локтевом суставе, предплечье за спиной, левая рука вниз, тоже согнута в локтевом суставе за спиной, кистями достать друг друга;

7 — руки в стороны;

8 — И. п.;

9 —16 — то же, левая рука вверху, правая рука внизу.

М. У. — дыхание не задерживать, если пальцы не достают друг друга, значит просто тянуться.

**10.** И. п. — о. с.

1 — 2 — выпад правой ногой вперед, правая рука в сторону, левая — за головой;

3 — 4 — поворот вправо — выдох.

М. У. — спина прямая, колено над стопой.

**11.** И. п. — стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, голень назад, руками взяться за стопу.

1 — 6 — наклон вперед, правая рука в пол;

7 — 8 — И. п.

Упражнение на растяжение и расслабление, дыхание ровное, спокойное. Плечи и таз при наклоне «смотрят» в пол.

**12.** И. п. — широкая стойка, руки в стороны «Мельница».

1 — 2 — наклон вперед — вправо, правая рука к левой ноге;

3 — 4 — поменять положение к другой ноге.

М. У. — дыхание произвольное, упражнение выполнять с поворотом корпуса, а не просто выполнять движение руками.

**13.** И. п. — широкая стойка.

1—2 — наклон, пр. ладонь на пол, левая рука вверх;

3 — 4 — то же в другую сторону.

М. У. — ноги в коленном суставе не сгибать, спина прямая, взгляд вверх на кончики пальцев.

**14.** И. п. — широкая стойка, руки за головой.

1 — 2 — выпад влево, поворот влево;

3 — 4 — то же в другую сторону;

5 — 8 — то же, что 1 — 2, но ниже (локтем коснуться пола.)

**15.** И. п. — о. с.

1—2 — выпад в сторону на правую ногу, ладони на пол;

3 — 4 — И. п.;

5 — 8 — то же в другую сторону.

М. У. — спина прямая, колено над стопой.

**16.** И. п. — о. с.

1—2 — присед, руки вперед.

М. У. — спина прямая, пятки от пола не отрывать, бедро параллельно полу;

3 — 4 — выпад правой ногой назад, руки в пол;

5 — 6 — перекат на левой ноге, носок оттянут или на себя;

7 — 8 — наклон к правой ноге, руки вперед;

9 — 16 — то же с другой ноги

М. У. — дыхание произвольное, ногу в выпаде в коленном суставе не сгибать, упражнение выполнять в медленном темпе.

**17.** И. п. — широкая стойка.

1—2 — выпад левой ногой вперед, наклон, руки вверх — выдох;

3 — 4 — руки в стороны;

5—6 — поворот вправо, левая рука на пол около стопы, правая рука в сторону — вдох;

7 — 8 — И. п.

М.У. — спина прямая.

Это упражнение (счет 5 — 6) можно выполнить с выпрямленной ногой.

**Комплекс физических упражнений в И. п. — лежа на спине.**

**1.** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — 2 — согнуть правую ногу в коленном суставе, прижать к грудной клетке, руки на голень — выдох;

3 — 4 — И. п. — вдох;

5—8 — то же с другой ноги.

Это же упражнение можно сделать с подъемом верхней части корпуса (приподнять голову и лопатки).

М. У. — подбородок не прижимать к грудной клетке.

**2.** И. п. — лежа на спине, ноги приподняты на 45° от пола, руки за головой, верхнюю часть корпуса приподнять.

1—16 — ножницы.

М. У. — дыхание непрерывное, не задерживать. Таз не должен двигаться, взгляд прямо перед собой, подбородок не прижимать к грудной клетке.

**3.** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1—3 — выпрямить правую ногу в коленном суставе, поднять таз вверх — вдох;

4 — И. п. — выдох;

5 —7 — то же с другой ноги — вдох;

8 — И. п. — выдох.

М.У. — дыхание не задерживать. Более сложный вариант, при подъеме ноги — два бедра находятся на одном уровне, можно добавить подъем на носок опорной ноги.

**4.** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз, ноги вверх (если подколенные сухожилия напряжены, согните ноги в коленном суставе).

1 — 4 — поднять ноги вверх, постараться коснуться пола за головой стопами или коленями — выдох;

5 — 8 — И.П. — вдох.

М.У. — упражнение выполнять в медленном темпе, чувствовать, как вытягивается позвоночник, можно добавить работу стопами (носки на себя, носки вытянуть).

**5.** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренном суставе под прямым углом, руки вдоль туловища.

1—2 — ноги назад, коснуться пальцами ног пола за головой.

М.У. — движение начинается с мышц брюшного пресса, а не с движения ног.

3—4 — стойка на лопатках;

5—6 — то же, что и на счет 1—2;

7—8 — И. п.

М. У. — дыхание не задерживать, упражнение выполнять в медленном темпе, чувствовать мышцы пресса, носки оттянуть. Упражнение можно выполнять с мячом между ног для большей проработки приводящих мышц бедра.

**6.** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 — 2 — положить левую ногу на правое бедро, колено в сторону;

3 — 6 — поднять таз вверх — вдох.

М. У. — бедро, живот на одной линии.

7 — 8 — И. п. — выдох;

9 — 16 — то же с другой ноги.

Это упражнение можно сделать в динамике, подъем таза и возвращение его в И. п. на каждый счет.

**7.** И. п. — лежа на спине, руки в стороны.

1 — 2 — поднять правую ногу, положить скрестно ногу на пол, стопой достать пальцы левой руки — выдох;

3 — 4 — И. п. — вдох;

5—8 — то же другой ногой.

**8.** И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, руки в стороны.

1 — 2 — колени вправо — выдох;

3 — 4 — И. п. — вдох;

5 — 8 — то же в другую сторону.

М. У. — поясница прижата к полу, колени стараться положить на пол.

9. И. п. лежа на спине, ноги вверх под углом 90°, руки вдоль туловища.

1 — 8 — круговые движения ногами (ноги врозь — вниз — вверх);

9 —16 — то же в обратном направлении (вниз — в стороны — вверх).

М. У. — дыхание не задерживать, поясница прижата к полу.

**10.** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — 2 — согнуть правую ногу, прижать колено к грудной клетке, руки на голень — выдох;

3 — 4 — И. п. — вдох;

5 — 6 — то же левой ногой;

7 — 8 — И.п.

**11.** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки вверх.

1—2 — таз вверх — выдох;

3—4 — И. п.

**12.** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 — 2 — положить левую ногу на правое бедро, колено в сторону;

3 — 6 — поднять таз вверх — вдох.

М. У. — бедро, живот на одной линии.

7 — 8 — И. п. — выдох;

9 — 16 — то же с другой ноги.

Это упражнение можно сделать в динамике, подъем таза и возвращение его в И. п. на каждый счет.