**Дистанционные учебно-тренировочные занятия по волейболу тренеров-преподавателей Вахитовой Э.Р., Труниной М.В.**

**14.02.2021 (1 занятие)**

 1.Бег 5 мин на месте (или легким бегом по комнате).

**2.ОРУ с мячом** (если нет мяча, выполняем ОРУ без предмета)

**1**.И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках.

1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок.

3 – 4. – и. п.

Повторить 4–5 раз.

**2.** И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч.

1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук.

4. – И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

**3.** И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди.

1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед.

2. – И. п. То же в другую сторону.

Повторить 4 – 6 раз.

**4**. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны.

1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола.

3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

**5**. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу.

1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх.

4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.

**6.** И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой.

 1–4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

**7.** И. п. – основная стойка, мяч у груди.

1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено.

2. – Поймать мяч прямыми руками над головой.

3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову.

4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п.

Повторить 3 – 4 раза.

**8**. И. п. – ноги врозь, мяч у груди.

1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх.

3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п.

Повторить 3 – 4 раза.

**9**. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп.

1. – Прыгнуть через мяч вперед.

2. – Прыгнуть через мяч назад.

3. – Прыгнуть через мяч влево.

4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

**10**.И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами.

1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх.

2. – Поймать его руками.

3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

3.Интервальная тренировка

4. Упражнения на растяжку

**15.02.2022 (2 занятие)**

1.Бег 5 минут на месте

2.ОРУ

1. Исходное положение - глубокий присед, мяч в руках на полу.

1-2 - встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох;

3-4 - исходное положение, выдох. То же, но левую ногу назад. Повторяем 6-8 раз.

2. Исходное положение - широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.

1 - поворот туловища направо, мяч 'в левую руку, выдох;

2 - поворот туловища в исходное положение, левую руку с мячом в сторону, вдох; 3-4 - то же, но поворот налево. Повторяем 8-10 раз.

3. И. п.-стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.

1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох;

4 - взять мяч, вернуться в исходное положение, вдох.

Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз - вправо. Повторяем 6-8 раз в каждую сторону.

4. Исходное положение - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.

1 - дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох;

2-выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох;

3-4--то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать.

Повторяем 8-10 раз.

5. Исходное положение - лежа на спине, мяч между стоп.

1-2 - поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох;

3-4 - выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. Повторяем 12-15 раз.

6. Исходное положение - стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. Повторяем 6-8 раз.

7. Дыхательное упражнение. Повторяем 3-4 раза.

8. Исходное положение - ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки.

Бросок мяча вверх, и ловля его двумя руками. Повторяем по 8-10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20-30 с).

3.ОФП https://vk.com/video?q=волейбол%20офп&z=video-28386190\_171242304 (до 22 минуты. Если имеется возвышение выполняем с 22 по 31 минуту тоже)

4.Имитация выполнение имитации приѐма мяча снизу, нападающий удар в прыжке 2 подхода по 10 раз.

**16.02.2022 (3 занятие)**

1. Бег 5 мин на месте

**2. ОРУ со** скакалкой (веревочкой) (если нет скакалки- выполняем ОРУ без предмета)

**1**. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках.

1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок.

3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

**2.** И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади.

1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам.

4. – И. п. Повторить 6- 8 раз.

**3.** И. п. – стойка на коленях, скакалку, сложенную вдвое, держать внизу.

1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок.

2 – 3. – Пружинящие наклоны влево.

4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

**4.** И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута.

1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене.

2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие.

4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

**5.** И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках.

1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку.

2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги.

4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

**6.** И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута.

1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу.

2. – И. п. Повторить 6- 8 раз.

**7.** И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое.

1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться.

2 – 3. – Держать.

4. – И. п. Повторить 6- 8 раз.

**8.** И. п. –лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног.

1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать.

2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

**9.** И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади.

1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад.

5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

**10**.И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке.

1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед.

5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.

**11**. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках.

1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить5 – 6 раз.

Отдых 2 минуты

3.ОФП

<https://vk.com/videos50323304?section=album_34413111&z=video-47254689_456239235%2Fpl_50323304_34413111>

 + Имитация выполнение имитации нижней подачи, остановка прыжком приѐм снизу по 10 раз.

4. Упражнения на растяжку: - шпагат, полу шпагат, наклоны, - лежа на полу поднять руки и ноги вверх встряхнуть, потрясти ими.

**17.02.2022 (4 занятие)**

1.Бег 5 минут на месте.

2.ОРУ: 6-8 повторений каждое упражнение

- Наклоны головы, вперед, назад, право, лево.

- Поочередное вращения прямых рук в плечевых суставах

- Наклоны туловища в стороны, низ назад.

- Сидя на полу, ноги поднять, широкие «ножницы».

- Выпады вперед в стороны.

- Круговые вращения в коленных, голеностопных суставах.

- Прыжки на носках поочередно правая левая нога

- Ходьба на восстановление дыхания

3. ОФП

[https://vk.com/video/playlist/50323304\_34413111?section=playlist\_34413111&z=video-149659550\_456239070%2Fpl\_50323304\_34413111](https://vk.com/video/playlist/50323304_34413111?section=playlist_34413111&z=video-149659550_456239070%2Fpl_50323304_34413111%20)

4. Упражнения на растяжку: - шпагат, полу шпагат, наклоны, - лежа на полу поднять руки и ноги вверх встряхнуть, потрясти ими.

**18.02.2022 (5 занятие)**

1.Бег 5 мин на месте

2. ОРУ: 6-8 повторений каждое упражнение

- Наклоны головы, вперед, назад, вправо, влево.

- Поочередное вращения прямых рук в плечевых суставах

- Наклоны туловища в стороны, вниз, назад.

- Сидя на полу ноги поднять, широкие «ножницы».

- Выпады вперед, в стороны.

- Круговые вращения в коленных, голеностопных суставах.

- Прыжки на носках поочередно правая левая нога

- Ходьба на восстановление дыхания.

3.Интервальная тренировка

[https://vk.com/videos50323304?section=album\_34413111&z=video-47254689\_456239241%2Fpl\_50323304\_34413111](https://vk.com/videos50323304?section=album_34413111&z=video-47254689_456239241%2Fpl_50323304_34413111%20)

 + Имитация выполнение имитации приѐм мяча сверху, верхняя подача3 подхода по 10 раз.

4. Упражнения на растяжку

**19.02.2022 (6 занятие)**

1. Бег 5 мин на месте

2. комплекс ОРУ

1. Исходное положение - глубокий присед, мяч в руках на полу.

1-2 - встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох;

3-4 - исходное положение, выдох. То же, но левую ногу назад. Повторяем 6-8 раз.

2. Исходное положение - широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.

1 - поворот туловища направо, мяч 'в левую руку, выдох;

2 - поворот туловища в исходное положение, левую руку с мячом в сторону, вдох; 3-4 - то же, но поворот налево. Повторяем 8-10 раз.

3. И. п.- стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.

1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох;

4 - взять мяч, вернуться в исходное положение, вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз - вправо. Повторяем 6-8 раз в каждую сторону.

4. Исходное положение - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.

1 - дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох;

2-выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох;

3-4--то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. Повторяем 8-10 раз.

5. Исходное положение - лежа на спине, мяч между стоп.

1-2 - поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох;

3-4 - выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. Повторяем 12-15 раз.

6. Исходное положение - стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. Повторяем 6-8 раз.

7. Дыхательное упражнение. 3-4 раза.

8. Исходное положение - ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх, и ловля его двумя руками. Повторяем 8-10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20-30 с).

3.ОФП

https://vk.com/videos50323304?section=album\_34413111&z=video-47254689\_456239235%2Fpl\_50323304\_34413111

4. Упражнения на растяжку:

- шпагат, полу шпагат, наклоны,

- лежа на полу поднять руки и ноги вверх встряхнуть, потрясти ими.

5.При наличии мяча выполняем упражнения

[https://vk.com/video/playlist/50323304\_34413111?section=playlist\_34413111&z=video-25176770\_456248869%2Fpl\_50323304\_34413111](https://vk.com/video/playlist/50323304_34413111?section=playlist_34413111&z=video-25176770_456248869%2Fpl_50323304_34413111%20)

**20.02.2022 (7 занятие)**

1. Бег 5 мин на месте

2.ОРУ: 6-8 повторений каждое упражнение

- Наклоны головы, вперед, назад, право, лево.

- Поочередное вращения прямых рук в плечевых суставах

- Наклоны туловища в стороны, низ назад.

- Сидя на полу ноги поднять, широкие «ножницы».

- Выпады вперед, в стороны.

- Круговые вращения в коленных, голеностопных суставах.

- Прыжки на носках поочередно правая левая нога

- Ходьба на восстановление дыхания.

3.ОФП <https://vk.com/video/playlist/50323304_34413111?section=playlist_34413111&z=video-99834596_456240650%2Fpl_50323304_34413111> (стул, туристический коврик)

[https://vk.com/video/playlist/50323304\_34413111?section=playlist\_34413111&z=video-99834596\_456240634%2Fpl\_50323304\_34413111](https://vk.com/video/playlist/50323304_34413111?section=playlist_34413111&z=video-99834596_456240634%2Fpl_50323304_34413111%20) (бутылочка с водой или гантели)

[https://vk.com/video/playlist/50323304\_34413111?section=playlist\_34413111&z=video-127496406\_456239337%2Fpl\_50323304\_34413111](https://vk.com/video/playlist/50323304_34413111?section=playlist_34413111&z=video-127496406_456239337%2Fpl_50323304_34413111%20)

[https://vk.com/video/playlist/50323304\_34413111?section=playlist\_34413111&z=video-166395449\_456239221%2Fpl\_50323304\_34413111](https://vk.com/video/playlist/50323304_34413111?section=playlist_34413111&z=video-166395449_456239221%2Fpl_50323304_34413111%20)

4.Имитация выполнение имитации нижней подачи, остановка прыжком приѐм снизу по 10 раз.

5. При наличии мяча выполняем упражнения: <https://vk.com/video/playlist/50323304_34413111?section=playlist_34413111&z=video-25176770_456247971%2Fpl_50323304_34413111>