**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл по волейболу**

**с 06 по 30 апреля 2020 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание тренировочной деятельности | Дозировка |
| Понедельник | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.  2. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа и др.  3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 1 – зоны и места; боковые ленты; дополнительное оборудование; система пяти мячей. | 15 мин.  25 мин.  30 мин.  20 мин. |
| Среда | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.  2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.  3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 2 – состав и размещение команды; порядок замены игроков (кроме «либеро»); неявка и неполная команда; ошибки при переходе; ошибке при замене местоположения по зонам. | 15 мин.  25 мин.  30 мин.  20 мин. |
| Пятница | 1. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте.  2. упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; «напрыжка» с 2 шагов; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).  3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке; имитация передачи двумя сверху стоя спиной к партнеру после поворота на 180 градусов; имитация приема мяча постановкой кисти на игровую поверхность).  4. Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020): Глава № 4 – ошибки при игре с мячом; ошибки игрока у сетки; ошибки при подаче и позиционные ошибки. | 15 мин.  25 мин.  30 мин.  20 мин. |