**План тренировочных занятий по волейболу в домашних условиях**

**1.02.22**

**1. Разминка:** работа рук на месте или бег на месте или бег во дворе (если живете в частном доме) 10 минут.

**2. Обще-развивающие упражнения** 10-15 минут.

**3. Специальные беговые упражнения** (у кого есть возможность) 2 серии по 30 м.

**4. Ускорения** (у кого есть возможность) 3 раза по 80 метров или бег на месте (у кого нет возможности) 3 раза по 15 сек.

**5.** Работа рук на месте 3 серии по 15 сек. максимально быстро.

**6.** Разножка 2 серии по 16 раз максимально быстро.

**7.** Выпрыгивания из полуприседа вверх 3 серии по 12 раз, у кого есть возможность после каждой серии сделать ускорение 10 метров.

**8. Упражнение на пресс**: и.п. сидя на полу, опора на локти, ноги подняты над полом на высоту 20 см, делаем «ножницы» параллельно полу 2 серии по 20 раз.

**9.** **Упражнение на спину:** лежа на животе, руки и ноги выпрямлены, одновременно поднимаем руки и ноги 2 серии по 12 раз.

**10. Упражнение на растяжку:** и.п. сидя на полу, ноги вместе, наклоняемся и стараемся коснуться руками носков, ноги не сгибаем 2 серии по 20 наклонов.

**3.02.22**

**1. Разминка:** работа рук на месте или бег на месте или бег на беговой дорожке или бег во дворе (если живете в частном доме) 10 минут.

**2. Обще-развивающие упражнения** 10-15 минут.

**3. Специальные беговые упражнения** (у кого есть возможность) 2 серии по 30 м.

**4. Ускорения** (у кого есть возможность) 3 раза по 80 метров или бег на месте (у кого нет возможности) 3 раза по 15 сек.

**5.** Приставными шагами 2 серии по 30 метров каждым боком.

**6.** Бег на месте максимально быстро 3 серии по 10 сек.

**7.** Выпрыгивания вверх, толкаемся поочередно правой и левой ногой 3 раза по 30 метров.

**8. «**Челнок» 5 раз по 30 метров.

**9. Упражнение на растяжку:** кладем прямую ногу на возвышение не менее 1 метра, наклон к этой ноге 2 серии по 20 наклонов на каждую ногу.

**4.02.22**

**1. Разминка:** работа рук на месте или бег на месте или бег на беговой дорожке или бег во дворе (если живете в частном доме) 10 минут.

**2. Обще-развивающие упражнения** 10-15 минут.

**3. Специальные беговые упражнения** (у кого есть возможность) 2 серии по 30 м.

**4. Ускорения** (у кого есть возможность) 3 раза по 80 метров или бег на месте (у кого нет возможности) 3 раза по 15 сек.

**5.** Ходьба выпадами боком, 2 серии по 30 метров каждым боком.

**6.** Бег 50 м (20 м набираем скорость + 30 м максимально быстро), повторить 4 серии.

**7.** Встаем в боковую планку на локте, опускаем таз до пола и поднимаем обратно 2 серии по 12 раз каждым боком.

**8.** И.п. основная стойка, выполняем прыжок в правую сторону (как будто перепрыгиваем какое-то препятствие), затем в левую сторону 2 серии по 20 раз.

**9. Упражнение на растяжку:** барьерный сед, наклоны к вытянутой ноге 2 серии по 20 раз на каждую ногу. Ногу не сгибаем.