***Календарный план группы НП 3 и ГНП 3 на сентябрь 2020 год***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | время | задание | контроль (видео, фото, общение с родителями) |
| 01.09.2020 | 09.0.00-09.30 | утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка  -ОФП  Отжимание 3\*10 раз  Пресс 3\*15 раз выпрыгивание (из полу-приседа в вверх) 3\*20 раз  Спина 3\*15 раз планка 1-1.5 мин |  |
| 03.09.2020 | 09.00-.09.30 | утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте(либо по комнате, квартире), растяжка  - СФП работа над передачей мяча сверху двумя руками.  передача сверху над собой стоя – 3\*20 раз  передача сверху над собой сидя (на полу, стуле, диване и т.д.) – 3\*20 раз  передача сверху над собой лежа (на полу, диване) – 3\*10 раз  передача сверху двумя руками в стенку стоя – 3\*20 раз  отработка кистевого удара (в стойке нападающего удара, рука прямая- бросок кистью теннисного мяча в стенку)  - растяжка |  |
| 05.09.2020 | 09.00-09.30 | утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка  -ОФП  Отжимание 3\*10 раз  Пресс 3\*15 раз скакалка 3\*5 мин  Спина 3\*15 раз планка 1-1.5 мин |  |
| 08.09.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка  - СФП работа над передачей мяча сверху двумя руками.  Передача сверху над собой стоя – 3\*20 раз  передача сверху над собой сидя (на полу, стуле, диване и т.д.) – 3\*20 раз  передача сверху над собой лежа (на полу, диване) – 3\*20 раз  передача сверху правой рукой в стенку стоя – 3\*10 раз  передача сверху левой рукой в стенку стоя – 3\*10 раз  отработка кистевого удара (в стойке нападающего удара, рука прямая- бросок кистью теннисного мяча в стенку)  - растяжка |  |
| 10.09.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка  -ОФП  Отжимание 3\*10 раз  Пресс 3\*15 раз скакалка 3\*5 мин  Спина 3\*15 раз планка 10-15 мин  Выпрыгивание из полного приседа вверх 3\*15 раз  Поочередно выпады правой - левой ногой на месте 3\*25 раз |  |
| 12.09.2020 | 09.00-09.30 | Утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка  -СФП работа над передачей мяча снизу двумя, одной рукой.  Передача снизу над собой стоя – 3\*20 раз  передача снизу над собой сидя (на полу, стуле, диване и т.д.) – 3\*15 раз  передача снизу над собой стоя на коленях (на полу, диване) – 3\*10 раз  передача снизу правой рукой над собой – 3\*20 раз  передача снизу левой рукой над собой – 3\*20 раз  передача снизу поочередно правой - левой рукой над собой – 3\*30р  отработка кистевого удара (в стойке нападающего удара, рука прямая- бросок кистью теннисного мяча в стенку)  - растяжка |  |
| 15.09.2020 | 09.00-09.30 | Утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка  -ОФП  Отжимание 3\*10 раз  Пресс 3\*15 раз скакалка 3\*5 мин  Спина 3\*15 раз планка 1-1.5 мин  Выпрыгивание из полного приседа вверх 3\*15 раз  Поочередно выпады правой - левой ногой на месте 3\*25 раз |  |
| 17.09.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка  - СФП работа над передачей мяча сверху двумя руками.  передача сверху над собой стоя – 3\*20 раз  передача сверху над собой сидя (на полу, стуле, диване и т.д.) – 3\*20 раз  передача сверху над собой лежа (на полу, диване) – 3\*20 раз  передача сверху правой рукой в стенку стоя – 3\*15 раз  передача сверху левой рукой в стенку стоя – 3\*15 раз  передача сверху поочередно правой - левой рукой в стенку – 3\*20 раз  отработка кистевого удара (в стойке нападающего удара, рука прямая- бросок кистью теннисного мяча в стенку)  - растяжка |  |
| 19.09.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка  -ОФП  Отжимание 3\*10 раз  Пресс 3\*15 раз скакалка 3\*5 мин  Спина 3\*15 раз планка 1-1.5 мин  Выпрыгивание из полного приседа вверх 3\*15 раз  Поочередно выпады правой – левой ногой на месте 3\*25 раз |  |
| 22.09.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | С 16.00 | Ответы на вопросы (тест опрос по правилам волейбола) |  |
| 24.09.2020 | 09.00 - 09.30 | Утренняя зарядка  водные процедуры |  |
| 24.09.2020 |  | Разбор ошибок, коллективное исправление ошибок по правилам волейбола |  |
| 26.09.2020 | 09.00 – 09.,30 | Утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | С 16.00 | Тест – опрос по жестам судей |  |
| 29.09.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядка  водные процедуры |  |
|  | С 16.00 | Исправление ошибок по данному тесту (жесты судей) |  |

Использовать интернет ресурсы:

- http//zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3

- //www.skyrace.club/texts/OFP dlya begunov

- //voleybol-ksendzov.ru/

- //ofp-pro.com/

-//infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html

Тренировочный план составила тренер – преподаватель по волейболу Муратова С.И.

Все упражнения СФП выполняются различным мячом имеющийся у воспитанников (волейбольный, баскетбольный, футбольный и т.д.)

Контроль будет осуществляться по звонку воспитаннику либо родителю, а так же фото отправленные самим воспитанником(родителем) по ват