**План дистанционной работы группы УТГ-1**

**с 6 по 30 апреля 2020 г.**

**Тренер-преподаватель Чевелёва Наталья Олеговна.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Содержание заданий | Ссылка на интернет - ресурс и др. | Контроль (видео/фото/общение с родителями) |
| 06.04 | 9.00 | Утренняя зарядка | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3> |  |
| 17.00 | 1. Мобилизация суставов (суставная разминка)2. Повышение пульса (скакалка 5 минут)3. Круговая тренировка (3 подхода):Приседания в статодинамике: 4 подхода по 40 — 60 секундОтжимания в упоре сзади: 4 подхода 15 — 20 разПодтягивания: 4 сета по 6 — 12 повторенийПланка классическая: 3 подхода 1— 2 минуты4. ЗаминкаРастяжкаЛегкий бег по комнате/квартире (трусцой) | <https://www.skyrace.club/texts/OFP_dlya_begunov> |  |
| 08.04 | 9.00 | Утренняя зарядка | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3> |  |
| 17.00 | Разминка (бег по возможности или бег на месте)Скакалка 500 разРастяжкаРабота с мячами:Над собой 3х100 разСидя 3х50 разИз положения сидя выполняя передачу прийти в положение лёжа и обратно 3х30 разВерхняя передача в стену на точность (повесить листок А4 на стену и выполнять в него передачи) 3х50 раз. | <http://voleybol-ksendzov.ru/> |  |
| 10.04 | 9.00 | Утренняя зарядка | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3> |  |
| 17.00 | РазминкаПланка 3 минутыРастяжкаИмитация нижней передачи мяча с касанием полаНижняя передача над собой 3х100 разНижняя передача в стену 3х100 разНижняя передача в стену на точность 3х100 разВыполняя передачу в стену волейбольным мячом одновременно делая отскок и ловлю теннисным мячом (работа на ловкость/координацию) | <http://voleybol-ksendzov.ru/> |  |
| 13.04 | 9.00 | Утренняя зарядка | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3> |  |
| 17.00 | 1. Мобилизация суставов (суставная разминка)2. Повышение пульса (скакалка 5 минут)3. Круговая тренировка (3 подхода):Отжимания от дивана (упор сзади)3х30 разПресс скручивания (с полной бутылкой воды 2л) 3х30Планка динамическая 3х2 минВыпады глубокие (одна нога на диване) 3х20 раз«Стульчик» 3х1 минуте4. ЗаминкаРастяжкаЛегкий бег по комнате/квартире (трусцой) | <https://ofp-pro.com/> |  |
| 15.04 | 9.00 | Утренняя зарядка | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3> |  |
| 17.00 | Разминка (бег по возможности или бег на месте)Скакалка 500 разРастяжкаРабота с мячами:Над собой 3х100 разСидя 3х50 разИз положения сидя выполняя передачу прийти в положение лёжа и обратно 3х30 разВерхняя передача в стену на точность (повесить листок А4 на стену и выполнять в него передачи) 3х50 раз. | <https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html> |  |
| 17.04 | 9.00 | Утренняя зарядка | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3> |  |
| 17.00 | РазминкаПланка 3 минутыРастяжкаИмитация нижней передачи мяча с касанием полаНижняя передача над собой 3х100 разНижняя передача в стену 3х100 разНижняя передача в стену на точность 3х100 разВыполняя передачу в стену волейбольным мячом одновременно делая отскок и ловлю теннисным мячом (работа на ловкость/координацию) | <http://voleybol-ksendzov.ru/> |  |
| 20.04 | 9.00 | Утренняя зарядка | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3> |  |
| 17.00 | 1. Разминка2. Скакалка 5 минут3. Круговая тренировка (3 подхода):Пресс «Складка» 3х30Планка 3х2 минПрыжки на месте с подтягиванием колен к груди 3х20 раз«Стульчик» 3х1 минуте4. ЗаминкаРастяжкаЛегкий бег по комнате/квартире (трусцой) | <https://blog.arearun.ru/kalistenika/domashnie-trenirovki-dlya-povysheniya-urovnya-ofp.html> |  |
| 22.04 | 9.00 | Утренняя зарядка | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3> |  |
| 17.00 | Разминка (бег по возможности или бег на месте)Скакалка 500 разРастяжкаРабота с мячами:Над собой 3х100 разСидя на полу 3х50 разИз положения сидя выполняя передачу прийти в положение лёжа и обратно 3х30 разВерхняя передача в стену на точность сидя на стуле 3х50 раз. | <http://voleybol-ksendzov.ru/> |  |
| 24.04 | 9.00 | Утренняя зарядка | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3> |  |
| 17.00 | РазминкаПланка 3 минутыРастяжкаИмитация нижней передачи мяча с касанием полаНижняя передача над собой 3х100 разНижняя передача в стену 3х100 разНижняя передача в стену на точность 3х100 разВыполняя передачу в стену волейбольным мячом одновременно делая отскок и ловлю теннисным мячом (работа на ловкость/координацию) | <http://voleybol-ksendzov.ru/> |  |
| 27.04 | 9.00 | Утренняя зарядка | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3> |  |
| 17.00 | 1. Разминка2. Наклоны вперёд (сначала прийти в упор стоя, за счет упора на руках прийти в положение упор лёжа и обратно) 3х10 раз3. Круговая тренировка (3 подхода):Прессс тандартный 3х30Упор лёжа выполнять скручивания поочередно поднимая руку вверх 3х2 минПрыжки на месте с подтягиванием колен к груди 3х20 разПоднять ноги на 25 градусов, держать 3х1,5 минуты4. ЗаминкаРастяжкаЛегкий бег по комнате/квартире (трусцой) | <https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/> |  |
| 29.04 | 9.00 | Утренняя зарядка | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/kompleks-uprajnenii-dlia-utrennei-zariadki-5d9e935dfbe6e700b06e43d3> |  |
| 17.00 | 1. Разминка. Бег на месте 3 минутыРастяжка2. Скакалка 500 раз3. Работа с мячами:- Верхняя передача на собой сидя 3х200 раз-Верхняя передача в стену сидя 3х200 раз-Нижняя передача в стену стоя на одном колене 3х200 раз-Нижняя передача над собой с касанием пола (высота не более 0,5 м) 3х50 раз-Чередование верхней и нижней передачи мяча 3х100 раз (50 сверху, 50 снизу)4. ОФП:Комплекс упражнений на пресс  | <http://voleybol-ksendzov.ru/><https://vdiete.ru/trenirovki/uprazhneniya/uprazhneniya-na-press/#1> |  |