**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 секунд  Отжимания в упоре сзади: 4 подхода 15 — 20 раз  Подтягивания: 4 сета по 6 — 12 повторений  Планка классическая: 3 подхода 1— 2 минуты  4. Заминка  Растяжка  Легкий 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 раз  Растяжка  Работа с мячами:  Над собой 3х100 раз  Сидя 3х50 раз  Из положения сидя выполняя передачу прийти в положение лёжа и обратно 3х30 раз  Верхняя 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 | Разминка  Планка 3 минуты  Растяжка  Имитация нижней передачи мяча с касанием пола  Нижняя передача над собой 3х100 раз  Нижняя передача в стену 3х100 раз  Нижняя передача в стену на точность 3х100 раз  Выполняя 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 раз  Пресс скручивания (с полной бутылкой воды 2л) 3х30  Планка динамическая 3х2 мин  Выпады глубокие (одна нога на диване) 3х20 раз  «Стульчик» 3х1 минуте  4. Заминка  Растяжка  Легкий 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 раз  Растяжка  Работа с мячами:  Над собой 3х100 раз  Сидя 3х50 раз  Из положения сидя выполняя передачу прийти в положение лёжа и обратно 3х30 раз  Верхняя 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 | Разминка  Планка 3 минуты  Растяжка  Имитация нижней передачи мяча с касанием пола  Нижняя передача над собой 3х100 раз  Нижняя передача в стену 3х100 раз  Нижняя передача в стену на точность 3х100 раз  Выполняя 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. Разминка  2. Скакалка 5 минут  3. Круговая тренировка (3 подхода):  Пресс «Складка» 3х30  Планка 3х2 мин  Прыжки на месте с подтягиванием колен к груди 3х20 раз  «Стульчик» 3х1 минуте  4. Заминка  Растяжка  Легкий 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 раз  Растяжка  Работа с мячами:  Над собой 3х100 раз  Сидя на полу 3х50 раз  Из положения сидя выполняя передачу прийти в положение лёжа и обратно 3х30 раз  Верхняя 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 | Разминка  Планка 3 минуты  Растяжка  Имитация нижней передачи мяча с касанием пола  Нижняя передача над собой 3х100 раз  Нижняя передача в стену 3х100 раз  Нижняя передача в стену на точность 3х100 раз  Выполняя 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. Разминка  2. Наклоны вперёд (сначала прийти в упор стоя, за счет упора на руках прийти в положение упор лёжа и обратно) 3х10 раз  3. Круговая тренировка (3 подхода):  Прессс тандартный 3х30  Упор лёжа выполнять скручивания поочередно поднимая руку вверх 3х2 мин  Прыжки на месте с подтягиванием колен к груди 3х20 раз  Поднять ноги на 25 градусов, держать 3х1,5 минуты  4. Заминка  Растяжка  Легкий 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 минуты  Растяжка  2. Скакалка 500 раз  3. 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> |  |