***Календарный план группы УТГ 3 с 06 апреля по 30 апреля 2020 год***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | время | задание | Рекомендуемая литература. Интернет ресурсы |
| 06.04.2020 |  09.0.00-09.30 | утренняя зарядка | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка-ОФП Отжимание 3\*15 раз полу-присед ( спина прямая, руки за головой) 3\*25 раз Пресс 3\*25 раз выпрыгивание (из полного приседа в вверх) 3\*20 раз Спина 3\*25 раз планка 10-15 мин | ***YouTube******Просмотр видео***- Волейбол. Разминка перед прыжками.- Общая физическая подготовка в разделе волейбол.  |
| 08.04.2020 | 09.00-.09.30 | утренняя зарядка | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | 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\*100 раз передача сверху над собой сидя (на полу, стуле, диване и т.д.) – 3\*100 раз передача сверху над собой лежа (на полу, диване) – 3\*100 раз передача сверху двумя руками в стенку стоя – 3\*100 раз передача сверху двумя руками в нижней стойке – 3\*100 раз- растяжка | ***YouTube******Просмотр видео***- Волейбол. Расстановка 5-1.- Жесты и символы спортивных арбитров.- ВОЛЕЙБОЛ Тутаев – Бор. Турнир городов России среди девушек 2002-2004 в Иваново февраль 2016 |
| 10.04.2020 | 09.00-09.30 | утренняя зарядка | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка-ОФП Отжимание 3\*15 раз полу-присед ( спина прямая, руки за головой) 3\*25 раз Пресс 3\*25 раз скакалка 3\*10 мин Спина 3\*25 раз планка 10-15 мин | ***YouTube******Просмотр видео***- Волейбол. Разминка перед прыжками.- Общая физическая подготовка в разделе волейбол.  |
| 11.04.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядкаводные процедуры  | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | 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\*100 раз передача сверху над собой сидя (на полу, стуле, диване и т.д.) – 3\*100 раз передача сверху над собой лежа (на полу, диване) – 3\*100 раз передача сверху правой рукой в стенку стоя – 3\*50 раз передача сверху левой рукой в стенку стоя – 3\*50 раз | ***YouTube******Просмотр видео***- Волейбол. Россиия – Нидерланды. Чемпионат Европы 2015. Женщины. Финал. 04.10.2015 г.- Как играть в волейбол без травм.- Как играть в волейбол, Урок 1 подача |
| 13.04.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядкаводные процедуры | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка-ОФП Отжимание 3\*15 раз полу-присед ( спина прямая, руки за головой) 3\*25 раз Пресс 3\*25 раз скакалка 3\*10 мин Спина 3\*25 раз планка 10-15 мин | ***YouTube******Просмотр видео***- Волейбол. Разминка перед прыжками.- Общая физическая подготовка в разделе волейбол.  |
| 15.04.2020 |  09.00-09.30 | Утренняя зарядкаводные процедуры | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | 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\*50 раз передача снизу над собой сидя (на полу, стуле, диване и т.д.) – 3\*50 раз передача снизу над собой стоя на коленях (на полу, диване) – 3\*50 раз передача снизу правой рукой над собой – 3\*50 раз передача снизу левой рукой над собой – 3\*50 раз передача снизу поочередно правой - левой рукой над собой – 3\*100р - растяжка | ***YouTube******Просмотр видео***- Как играть в волейбол без травм.- Как играть в волейбол, Урок 2 прием- Как играть в волейбол без травм. |
| 17.04.2020 | 09.00-09.30 | Утренняя зарядкаводные процедуры | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка-ОФП Отжимание 3\*15 раз полу-присед ( спина прямая, руки за головой) 3\*25 раз Пресс 3\*25 раз скакалка 3\*10 мин Спина 3\*25 раз планка 10-15 мин | ***YouTube******Просмотр видео***- Волейбол. Разминка перед прыжками.- Общая физическая подготовка в разделе волейбол.  |
| 18.04.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядкаводные процедуры | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | 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\*100 раз передача сверху над собой сидя (на полу, стуле, диване и т.д.) – 3\*100 раз передача сверху над собой лежа (на полу, диване) – 3\*100 раз передача сверху правой рукой в стенку стоя – 3\*50 раз передача сверху левой рукой в стенку стоя – 3\*50 раз передача сверху поочередно правой - левой рукой в стенку – 3\*60 раз | ***YouTube******Просмотр видео***- как играть в волейбол без травм.- Как играть в волейбол, Урок3 передача- найти различные ролики по выполнения верхней передачи |
|  |  |  |  |
| 20.04.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядкаводные процедуры | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | с 16.00  | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка-ОФП Отжимание 3\*15 раз полу-присед (спина прямая, руки за головой) 3\*25 раз Пресс 3\*25 раз скакалка 3\*10 мин Спина 3\*25 раз планка 10-15 мин Выпрыгивание из полного приседа вверх 3\*20 раз Поочередно выпады правой- левой ногой на месте 3\*25 раз | ***YouTube******Просмотр видео***- Волейбол. Разминка перед прыжками.- Общая физическая подготовка в разделе волейбол.  |
| 22.0.4.2020 | 09.00- 09.30 | Утренняя зарядкаводные процедуры | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка-СФП работа над передачей мяча сверху - снизу двумя, одной рукой. Передача сверху над собой стоя – 3\*50 раз Передача снизу над собой стоя – 3\*50 раз передача сверху - снизу над собой поочередно 3\*100 раз передача сверху над собой стоя на коленях ( на полу, диване) – 3\*50 раз передача снизу над собой стоя на коленях (на полу, диване) – 3\*50 раз передача сверху - снизу над собой поочередно стоя на коленях – 3\*50 раз поочередно правой – левой рукой передача сверху – снизу стоя в средней стойке 3\*60 раз - растяжка | ***YouTube******Просмотр видео******YouTube******Просмотр видео***- как играть в волейбол без травм.- Как играть в волейбол, Урок 4 удары- Нападающий удар в волейболе (выход под мяч)- Основы Нападающего Удара в волейболе |
| 24.04.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядкаводные процедуры | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | с 16.00  | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка-ОФП Отжимание 3\*15 раз полу-присед (спина прямая, руки за головой) 3\*25 раз Пресс 3\*25 раз скакалка 3\*10 мин Спина 3\*25 раз планка 10-15 мин Выпрыгивание из полного приседа вверх с утяжелением ( взять полную 5 литровку) 3\*20 раз Поочередно выпады с утяжелением правой – левой ногой на месте 3\*25 раз | ***YouTube******Просмотр видео***- Волейбол. Разминка перед прыжками.- Общая физическая подготовка в разделе волейбол.  |
| 25.04.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядкаводные процедуры | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка-СФП работа над передачей мяча сверху - снизу двумя, одной рукой. Передача сверху над собой стоя – 3\*50 раз Передача снизу над собой стоя – 3\*50 раз передача сверху - снизу над собой поочередно 3\*100 раз передача сверху над собой стоя на коленях ( на полу, диване) – 3\*50 раз передача снизу над собой стоя на коленях (на полу, диване) – 3\*50 раз передача сверху - снизу над собой поочередно стоя на коленях – 3\*50 раз поочередно правой – левой рукой передача сверху – снизу стоя в средней стойке 3\*60 раз - растяжка | ***YouTube******Просмотр видео******YouTube******Просмотр видео***- как играть в волейбол без травм.- Как играть в волейбол, Урок 5Блоки- Изучить ролики. Правильного постановки рук на блок -Блок в волейболе. Техника выполнения.- Уроки волейбола. Блок |
| 27.04.2020 | 09.00 - 09.30 | Утренняя зарядкаводные процедуры | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка-ОФП Отжимание 3\*15 раз полу-присед (спина прямая, руки за головой) 3\*25 раз Пресс 3\*25 раз скакалка 3\*10 мин Спина 3\*25 раз планка 10-15 мин Выпрыгивание из полного приседа вверх с утяжелением ( взять полную 5 литровку) 3\*20 раз Поочередно выпады с утяжелением правой – левой ногой на месте 3\*25 раз | ***YouTube******Просмотр видео***- Волейбол. Разминка перед прыжками.- Общая физическая подготовка в разделе волейбол.  |
| 29.04.2020 | 09.00 – 09.30 | Утренняя зарядкаводные процедуры | YouTube-zen.yandex.ru (различные комплексы по выполнению утренней зарядки) |
|  | с 16.00 | - разминка, бег на месте (либо по комнате, квартире), растяжка-СФП работа над передачей мяча сверху - снизу двумя, одной рукой. Передача сверху над собой стоя – 3\*50 раз Передача снизу над собой стоя – 3\*50 раз передача сверху - снизу над собой поочередно 3\*100 раз передача сверху над собой стоя на коленях ( на полу, диване) – 3\*50 раз передача снизу над собой стоя на коленях (на полу, диване) – 3\*50 раз передача сверху - снизу над собой поочередно стоя на коленях – 3\*50 раз поочередно правой – левой рукой передача сверху – снизу стоя в средней стойке 3\*60 раз - растяжка | ***YouTube******Просмотр видео***- TOP 30 Funniest Vjlleyball Moments OF ALL Time ( HD)- Волейбольные «Ляпы»- 10 САМЫХ ПОЗОРНЫХ МОМЕНТОВ В СПОРТЕ- Прикольный замедленный женский волейбол  |

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

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