***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 зарядка  водные 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 зарядка  водные 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 зарядка  водные 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 зарядка  водные 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 зарядка  водные 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 зарядка  водные 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 зарядка  водные 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 зарядка  водные 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 зарядка  водные 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 5  Блоки  - Изучить ролики. Правильного постановки рук на блок  -Блок в волейболе. Техника выполнения.  - Уроки волейбола. Блок |
| 27.04.2020 | 09.00 - 09.30 | Утренняя зарядка  водные 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 зарядка  водные 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.