

ГБОУ СОШ № 22 СП «ДЮСШ № 1»

**План работы с 06 по 30 апреля 2020 года
тренера по волейболу Бородиной И.В.**

Неделя	Кол-во занятий в неделю	Время занятия	Содержание занятия
6-12 апреля	1	70 мин 30 мин	Видеотрансляция <u>ОРУ:</u> 1. наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (4 р.) 2. круговые движения в кистях, локтях, плечах вперед, назад (по 8 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (8 р.) 4. наклоны прогнувшись вперед, прогиб назад (8 р.) 5. наклоны вперед к носкам, назад к пяткам (8 р.) 6. перекаты в стороны (по 8 р.) 7. приседания (20 р.) 8. пистолетки на правой, на левой ноге (по 10 р.) 9. прыжки на двух ногах, на левой, на правой (10 р. – 2 подхода) 10. тур в 1 оборот вправо, влево (по 10 р.)
		20 мин	<u>Силовые упр.:</u> 1. поднимание туловища вперед – лёжа на спине ноги согнуты, руки за головой (20 р.) 2. поднимание туловища прогнувшись назад – лёжа на животе, ноги прямые, руки за головой (20 р.) 3. поднимание прямых ног до пола за голову – лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела (20 р.) 4. лодочка – лёжа на животе, руки вперед, ноги прямые (20 р.) 5. отжимания от пола (10 р. – 2 подхода) <u>Координационные упр.:</u> 1. кувырки вперед (10 р.) 2. кувырки назад (10 р.)
		20 мин	<u>Упр. на растяжку:</u> 1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину 2. сидя нога в сторону, другая согнута назад – наклон к прямой ноге, к согнутой ноге, в середину 3. то же с другой ноги 4. лёжа на животе, ноги врозь, руки под подбородок – соединить ноги сзади, через стороны врозь (10 р.) 5. сидя ноги в бабочку 6. шпагаты (продольные, поперечный)
	1	70 мин 10 мин	Видеотрансляция <u>ОРУ:</u> 1. ходьба на месте 2. ходьба на месте на носках, на пятках руки вверх (по 4 шага) 3. ходьба на месте наружной стороне стопы, на внутренней стороне стопы руки на поясе (по 4 шага)

			<p>4. ходьба на месте на носках с высоко поднятыми коленями, захлест назад (по 4 шага)</p> <p>5. прыжки в приседе (10 р.)</p> <p>6. прыжки на двух ногах (10 р.)</p>
		30 мин	<p><u>Упр. на развитие равновесия:</u></p> <p>1. Ласточка на правой ноге, на левой ноге</p> <p>2. Кольцо на правой ноге, на левой ноге</p> <p>3. Стрелочка на правой ноге, на левой ноге</p>
		30 мин	<p>Просмотр видеотчета занимающихся</p>
13-19апреля	1	70 мин 30 мин	<p>Видеотрансляция</p> <p><u>ОРУ:</u></p> <p>1. круговые движения головой вправо, влево (8 р.)</p> <p>2. рывки руками – одна вверху, другая внизу (8 р.)</p> <p>3. повороты туловища вправо, влево (по 8 р.)</p> <p>4. круговые движения туловищем вправо, влево (по 8 р.)</p> <p>5. наклоны вперед к носкам, назад к пяткам (8 р.)</p> <p>6. выпады вперед на правую ногу, на левую ногу (по 8 р.)</p> <p>7. выпрыгивания из приседа (20 р.)</p> <p>8. пистолетки на правой, на левой ноге (по 10 р.)</p> <p>9. прыжки на двух ногах, на левой, на правой (10 р. – 2 подхода)</p> <p>10. тур в 1 оборот вправо, влево с двух ног на одну (по 10 р.)</p>
		20 мин	<p><u>Силовые упр.:</u></p> <p>1. поднимание туловища вперед – лёжа на спине ноги согнуты на вису 90 гр., руки за головой (20 р.)</p> <p>2. поднимание туловища прогнувшись назад – лёжа на животе, ноги прямые, руки за головой (20 р.)</p> <p>3. поднимание прямых ног вертикально вверх – лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела (20.р.)</p> <p>4. лодочка – лёжа на животе, руки вперед, ноги прямые (20 р.)</p> <p>5. отжимания от пола (10 р. – 2 подхода)</p> <p><u>Координационные упр.:</u></p> <p>1. кувырки вперед (10 р.)</p> <p>2. кувырки назад (10 р.)</p>
		20 мин	<p><u>Упр. на растяжку:</u></p> <p>1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину</p> <p>2. сидя ноги прямые вперед наклон к ногам</p> <p>3. то же с другой ноги</p> <p>4. лёжа на животе, ноги врозь, руки под подбородок – соединить ноги сзади, через стороны врозь (10 р.)</p> <p>5. сидя ноги в бабочку</p> <p>6. шпагаты (продольные, поперечный)</p>
	1	70 мин 10 мин	<p>Видеотрансляция</p> <p><u>ОРУ:</u></p> <p>1. ходьба на месте</p> <p>2. ходьба на месте на носках, на пятках руки вверх (по 4 шага)</p>

			<p>3. ходьба на месте наружной стороне стопы, на внутренней стороне стопы руки на поясе (по 4 шага)</p> <p>4. ходьба на месте на носках с высоко поднятыми коленями, захлест назад (по 4 шага)</p> <p>5. прыжки в приседе (10 р.)</p> <p>6. прыжки на двух ногах (10 р.)</p>
		30 мин	<p><u>Упр. на развитие гибкости:</u></p> <p>1. мостики из положения лёжа (10 р.)</p> <p>2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.)</p> <p>3. кольцо лёжа на животе (10 р.)</p> <p>4. коробочка (10 р.)</p> <p>5. березка</p>
		30 мин	Просмотр видеотчета занимающихся
20-26апреля	1	70 мин	Видеотрансляция
		30 мин	<p><u>ОРУ:</u></p> <p>1. наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (4 р.)</p> <p>2. круговые движения в кистях, локтях, плечах вперед, назад (по 8 р.)</p> <p>3. наклоны в стороны вправо, влево (8 р.)</p> <p>4. наклоны прогнувшись вперед, прогиб назад (8 р.)</p> <p>5. наклоны вперед к носкам, назад к пяткам (8 р.)</p> <p>6. перекаты в стороны (по 8 р.)</p> <p>7. приседания (20 р.)</p> <p>8. пистолетики на правой, на левой ноге (по 10 р.)</p> <p>9. прыжки на двух ногах, на левой, на правой (10 р. – 2 подхода)</p> <p>10. аксель в 1,5 оборота (по 10 р.)</p>
		20 мин	<p><u>Силовые упр.:</u></p> <p>1. поднимание туловища вперед – лёжа на спине ноги согнуты, руки за головой (20 р.)</p> <p>2. поднимание туловища прогнувшись назад – лёжа на животе, ноги прямые, руки за головой (20 р.)</p> <p>3. планка (30 сек. 2 подхода)</p> <p>4. планка с движением туловища (20 р.)</p> <p>5. отжимания от пола (10 р. – 2 подхода)</p> <p><u>Координационные упр.:</u></p> <p>1. кувырки вперед (10 р.)</p> <p>2. кувырки назад (10 р.)</p>
		20 мин	<p><u>Упр. на растяжку:</u></p> <p>1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину</p> <p>2. сидя нога в сторону, другая согнута назад – наклон к прямой ноге, к согнутой ноге, в середину</p> <p>3. то же с другой ноги</p> <p>4. лёжа на животе, ноги сзади в лягушке</p> <p>5. сидя ноги в бабочку</p> <p>6. шпагаты (продольные, поперечный)</p>
	1	70 мин 10 мин	<p>Видеотрансляция</p> <p><u>ОРУ:</u></p> <p>1. ходьба на месте</p> <p>2. ходьба на месте на носках, на пятках руки вверх (по 4 шага)</p>

			<p>3. ходьба на месте наружной стороне стопы, на внутренней стороне стопы руки на поясе (по 4 шага)</p> <p>4. ходьба на месте на носках с высоко поднятыми коленями, захлест назад (по 4 шага)</p> <p>5. прыжки в приседе (10 р.)</p> <p>6. прыжки на двух ногах (10 р.)</p>
		30 мин	<p><u>Упр. на развитие гибкости:</u></p> <p>1. мостики из положения лёжа (10 р.)</p> <p>2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.)</p> <p>3. кольцо лёжа на животе (10 р.)</p> <p>4. коробочка (10 р.)</p> <p>5. березка</p>
		30 мин	<p>Просмотр видеоотчета занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>
27-31 апреля	1	70 мин 30 мин	<p>Видеотрансляция</p> <p><u>ОРУ:</u></p> <p>1. круговые движения головой вправо, влево (8 р.)</p> <p>2. рывки руками – одна вверх, другая вниз (8 р.)</p> <p>3. повороты туловища вправо, влево (по 8 р.)</p> <p>4. круговые движения туловищем вправо, влево (по 8 р.)</p> <p>5. наклоны вперед к носкам, назад к пяткам (8 р.)</p> <p>6. выпады вперед на правую ногу, на левую ногу (по 8 р.)</p> <p>7. выпрыгивания из приседа (20 р.)</p> <p>8. pistolетки на правой, на левой ноге (по 10 р.)</p> <p>9. прыжки на двух ногах, на левой, на правой (10 р. – 2 подхода)</p> <p>10. тур в 1 оборот вправо, влево с двух ног на одну (по 10 р.)</p>
		20 мин	<p><u>Силовые упр.:</u></p> <p>1. поднимание туловища вперед – лёжа на спине ноги согнуты на вису 90 гр., руки за головой (20 р.)</p> <p>2. поднимание туловища прогнувшись назад – лёжа на животе, ноги прямые, руки за головой (20 р.)</p> <p>3. поднимание прямых ног вертикально вверх – лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела (20 р.)</p> <p>4. лодочка – лёжа на животе, руки вперед, ноги прямые (20 р.)</p> <p>5. отжимания от пола (10 р. – 2 подхода)</p> <p><u>Координационные упр.:</u></p> <p>1. кувырки вперед (10 р.)</p> <p>2. кувырки назад (10 р.)</p>
		20 мин	<p><u>Упр. на растяжку:</u></p> <p>1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину</p> <p>2. сидя ноги прямые вперед наклон к ногам</p> <p>3. то же с другой ноги</p> <p>4. лёжа на животе, ноги врозь, руки под подбородок – соединить ноги сзади, через стороны врозь (10 р.)</p> <p>5. сидя ноги в бабочку</p> <p>6. шпагаты (продольные, поперечный)</p>
		1	70 мин

		10 мин	<u>ОРУ:</u> 1. ходьба на месте 2. ходьба на месте на носках, на пятках руки вверх (по 4 шага) 3. ходьба на месте наружной стороне стопы, на внутренней стороне стопы руки на поясе (по 4 шага) 4. ходьба на месте на носках с высоко поднятыми коленями, захлест назад (по 4 шага) 5. прыжки в приседе (10 р.) 6. прыжки на двух ногах (10 р.)
		30 мин	<u>Упр. на развитие гибкости:</u> 1. мостики из положения лёжа (10 р.) 2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.) 3. кольцо лёжа на животе (10 р.) 4. коробочка (10 р.) 5. березка
		30 мин	<i>Просмотр видеотчета</i> занимающихся Отработка шагов под музыку