

ГБОУ СОШ № 22 СП «ДЮСШ № 1»

**План работы с 12 мая по 07 июня 2020 года
тренера по волейболу Бородиной И В .**

Неделя	Кол-во занятий в неделю	Время занятия	Содержание занятия
12-17 мая	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. pistolетки на правой, на левой ноге (по 10 р.) 9. прыжки на двух ногах, на левой, на правой (10 р. – 2 подхода)
		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	Просмотр видеотчета занимающихся
-18 -24 мая	1	70 мин	Видеотрансляция
		30 мин	<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>
		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. лодочка(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
25 -31 мая	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. 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>
		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>

			<ol style="list-style-type: none"> 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	<p><u>Упр. на развитие гибкости:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. лодочка (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	Просмотр видеотчета занимающихся
01-07 июня	1	70 мин 30 мин	<p>Видеотрансляция</p> <p><u>ОРУ:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. круговые движения головой вправо, влево (8 р.) 2. рывки руками – одна вверху, другая внизу (8 р.) 3. повороты туловища вправо, влево (по 8 р.) 4. круговые движения туловищем вправо, влево (по 8 р.) 5. наклоны вперед к носкам, назад к пяткам (8 р.) 6. выпады вперед на правую ногу, на левую ногу (по 8 р.) 7. выпрыгивания из приседа (20 р.) 8. pistolетки 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 с двух ног на одну (по 10 р.)
		20 мин	<p><u>Силовые упр.:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. поднимание туловища вперед – лёжа на спине ноги согнуты на вису 90 гр., руки за головой (20 р.) 2. поднимание туловища прогнувшись назад – лёжа на животе, ноги прямые, руки за головой (20 р.) 3. поднимание прямых ног вертикально вверх – 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) <p><u>Координационные упр.:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. кувырки вперед (10 р.) 2. кувырки назад (10 р.)
		20 мин	<p><u>Упр. на растяжку:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину 2. сидя ноги прямые вперед наклон к ногам 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 ОРУ: 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		Упр. на развитие гибкости: 1. мостики из положения лёжа (10 р.) 2. лодочка (10 р.) 3. кольцо лёжа на животе (10 р.) 4. коробочка (10 р.) 5. березка
	30 мин		Просмотр видеотчета занимающихся