

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Л.В. Ткаченко  
«    »                    2021г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ С.А. Андрюшин  
«    »                    2021 г.

**ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ  
ОТДЕЛЕНИЕ « ВОЛЕЙБОЛ »**

**Тренер-преподаватель И.В. Махов**

Дата проведения	УТГ-2
7.10. четверг	Прыжки в длину Развитие силы ОФП Координация движений Упражнения на пресс
8.10. пятница	ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс  Кувырки вперед, назад Бег с высоким подниманием бедра Растяжка на полу Прыжки на скакалке
9.10. суббота	Выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед. ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс  Имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке.
10.10 воскресенье	Комплекс ОРУ И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)

	<p>И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо ( повтор 4-6 раз)  И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)  И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны ( повтор 4-6 раз)  И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)  И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)  Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)  И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)  И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз)</p> <p>Передача мяча сверху лежа, сидя  Переда мяча снизу в стенку  Кувырки вперед, назад  Растяжка на полу</p>
--	--

<p>14.10 четверг</p>	<p style="text-align: center;"><b>Блок – Разминка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.</li> <li>2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.</li> <li>3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.</li> <li>4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.</li> <li>5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.</li> <li>6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.</li> <li>7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.</li> <li>8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.</li> <li>9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.</li> </ol>
<p>15.10 пятница</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.</li> <li>2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.</li> </ol>

	<p>3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.</p> <p>4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.</p> <p>6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.</p> <p>7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.</p> <p>9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.</p>
<p>16.10 суббота</p>	<p style="text-align: center;"><b>Блок – Разминка</b></p> <p>1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.</p> <p>2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.</p> <p>3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.</p> <p>4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.</p> <p>6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.</p> <p>7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.</p> <p style="text-align: center;"><b>5 минут перерыв</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Блок – Силовая подготовка</b></p> <p>1.1. Отжимания на пальцах – 100 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>1.2. Отжимания на пальцах – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>2.1. Приседания – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>2.2. Приседания – 400 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>3.1. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах</p>

	<p>90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>4. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>5. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p>
<p>17.19 воскресенье</p>	<p style="text-align: center;"><b>Блок – Силовая подготовка</b></p> <p>1.1. Отжимания на пальцах – 100 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>1.2. Отжимания на пальцах – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>2.1. Приседания – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>2.2. Приседания – 400 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>3.1. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>4. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>5. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p> <p>6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.</p>
<p>21.10</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову, наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо ( повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны ( повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке, на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый</p>

	<p>счет. (15-20 раз)</p> <p>Упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава. местоположения по зонам.</p>
22.10	<p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке)</p> <p>Инструктаж о гигиене</p> <p>Основы техники и тактики</p> <p>Техника безопасности занятий по футболу в домашних условиях</p> <p>Гигиена тренировок</p>
23.10	<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий</p> <p>15 выпадов</p> <p>20 пресс</p> <p>25 приседаний</p> <p>30 секунд планка</p> <p>25 приседаний</p> <p>20 пресс</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.</p>
24.10	<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий</p> <p>15 выпадов</p> <p>20 пресс</p> <p>25 приседаний</p> <p>30 секунд планка</p> <p>25 приседаний</p> <p>20 пресс</p> <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке)</p>
25.10	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову, наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо ( повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны ( повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p>

	<p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)  Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)  И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)  И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз)</p> <p>Упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава.  местоположения по зонам.</p>
27.10	<p>ОФП  10 обратных отжиманий  15 выпадов  20 пресс  25 приседаний  30 секунд планка  25 приседаний  20 пресс</p> <p>Кувырки вперед, назад  Бег с высоким подниманием бедра  Растяжка на полу  Прыжки на скакалке</p>
29.10	<p>Комплекс ОРУ  И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)  И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо ( повтор 4-6 раз)  И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)  И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны ( повтор 4-6 раз)  И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)  И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)  Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)  И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)  И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз)</p> <p>Передача мяча сверху лежа, сидя  Переда мяча снизу в стенку</p>

	<p>Кувырки вперед, назад Растяжка на полу</p>
30.10	<p>Прыжки в длину Развитие силы ОФП Координация движений Упражнения на пресс</p>
08.11	<p>Выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед. ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p> <p>Имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке.</p>
10.11	<p>ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p> <p>Совершенствование индивидуального мастерства. Имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо.</p>
12.11	<p>ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка</p>



	<p>25 приседаний 20 пресс</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», приседания с отягощениями, выпрыгивания из положения полного приседа.</p>
--	--