**Отчет**

о проделанной работе тренера-преподавателя **Нестеревой Виктории Васильевны**

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска **за октябрь 2020 года**

Отделения волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 01.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Упражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:  - Маятник – лежа на спине, вытянув руки в стороны, и поднимите ноги вверх. Держите пресс напряженным и опустите ноги вправо, не отрывая плеч от пола. Затем в левую сторону. 30 раз.  - Супермен - лежа на животе, вытянув ноги и положив руки на коврик перед собой. Оторвите руки, грудь и ноги от пола. Бедра и ягодицы должны быть напряжены, шея и плечи расслаблены. 30 раз.  - Охотничья собака – встаньте на четвереньки, плечи параллельно запястьям. Держа спину ровно, вытяните правую руку и левую ногу. Подтяните правый локоть и левое колено друг к другу, не опускаясь при этом на пол. 30 раз.  - Пловец – лежа на животе, вытянув руки вперед. Поднимите руки, ноги и грудь от пола. Удерживая положение, поднимайте руки и ноги вверх и вниз, одну сторону за другой, быстро чередуя, как будто вы плаваете. 30 раз.  Выполняем 4 подхода.  - Растягивание всего тела.  - Планка на локтях 120 сек.  -Боковая планка 120 сек. | 2ч15м |  |
| 01.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Упражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела  - Маятник – лежа на спине, вытянув руки в стороны, и поднимите ноги вверх. Держите пресс напряженным и опустите ноги вправо, не отрывая плеч от пола. Затем в левую сторону. 15 раз.  - Супермен - лежа на животе, вытянув ноги и положив руки на коврик перед собой. Оторвите руки, грудь и ноги от пола. Бедра и ягодицы должны быть напряжены, шея и плечи расслаблены. 15 раз.  - Охотничья собака – встаньте на четвереньки, плечи параллельно запястьям. Держа спину ровно, вытяните правую руку и левую ногу. Подтяните правый локоть и левое колено друг к другу, не опускаясь при этом на пол. 15 раз.  - Пловец – лежа на животе, вытянув руки вперед. Поднимите руки, ноги и грудь от пола. Удерживая положение, поднимайте руки и ноги вверх и вниз, одну сторону за другой, быстро чередуя, как будто вы плаваете. 15 раз.  Выполняем 4 подхода.  - Растягивание всего тела.  - Планка на локтях 60 сек.  -Боковая планка 60 сек. | 1ч30м |  |
| 03.10 | БУС-5 | 15 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте  - Ору всего тела  Упражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:  - Скорпион – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты в стороны. Согните левую ногу и максимально тяните пятку к правой руке. Старайтесь держать плечи прижатыми к полу. 30 раз.  - Отжимания 30 раз.  - Отжимания на трицепс – сядьте на стул, поставив ноги на пол. Положите руки за спину на край сиденья. Поднимите бедра вверх, оторвав таз от стула, и выдвиньтесь вперед. Сгибая руки в локтевом суставе, медленно опускаемся до тех пор, пока плечи не станут параллельны скамье. 30 раз.  - Отжимания в движении – ноги на ширине плеч. Упираясь в пол ладонями, пройдите руками вперед до положения планки на вытянутых руках. Затем выполните отжимания. 30 раз.  - Выполняем 4 подхода.  - Растяжка  -Планка на локтях-подъем прямой ноги назад 20 раз. |  |  |
| 03.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте  - Ору всего тела  Упражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:  - Скорпион – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты в стороны. Согните левую ногу и максимально тяните пятку к правой руке. Старайтесь держать плечи прижатыми к полу. 15 раз.  - Отжимания 15 раз.  - Отжимания на трицепс – сядьте на стул, поставив ноги на пол. Положите руки за спину на край сиденья. Поднимите бедра вверх, оторвав таз от стула, и выдвиньтесь вперед. Сгибая руки в локтевом суставе, медленно опускаемся до тех пор, пока плечи не станут параллельны скамье. 15 раз.  - Отжимания в движении – ноги на ширине плеч. Упираясь в пол ладонями, пройдите руками вперед до положения планки на вытянутых руках. Затем выполните отжимания. 15 раз.  - Выполняем 4 подхода.  - Растяжка  -Планка на локтях-подъем прямой ноги назад 20 раз. |  |  |
| 04.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте  - Ору всего тела  Упражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:  - Динамическая планка – согните правый локоть, чтобы опустить правое предплечье на пол. Затем опустите левое предплечье на пол и в и.п. 30 раз.  - Берпи 30 раз.  - Приседания 30 раз.  Выполняем 4 подхода.  - Растяжка  -Планка на локтях-подъем прямой ноги назад 20 раз. |  |  |
| 04.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте  - Ору всего тела  Упражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:  - Динамическая планка – согните правый локоть, чтобы опустить правое предплечье на пол. Затем опустите левое предплечье на пол и в и.п. 15 раз.  - Берпи 15 раз.  - Приседания 15 раз.  Выполняем 3 подхода.  - Растяжка  -Планка на локтях-подъем прямой ноги назад 20 раз. |  |  |

**6-11 октября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 06.10 | БУС-5 | 15  15 | 1.Теоретические основы: Спортивные соревнования.  2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  1. Зашагивания на стул одной ногой – на каждую ногу 25 раз.  2. Болгарские выпады – ровное положение корпуса, медленно присаживаемся полагаясь на силу впереди стоящей ноги. Она является опорной. Садитесь до уровня, пока бедро опорной ноги не встанет в параллель поверхности пола. – 15 на каждую ногу.  3. Приседание плие с утяжелителем – ставим ноги носками врозь чуть шире плеч. Носки разворачиваете максимально в стороны. Чем сильнее развернуты носки, тем больше достанется нагрузки внутренней части бедра. Опускаем таз вниз, колени смотрят туда же, куда и стопы. Приседаем до максимума, ниже параллели с полом. 20 раз.  Тренировка для всего тела:  1) и.п.- ноги на ширине плеч, попеременно поднимаем колени к груди. Выполнить 30 раз.  2) и.п.- упор присев, в прыжке принять упор лежа – упор присев и прыжок вверх. Выполнить 20 раз.  3) Отжимание от пола. Выполнить 20 раз.  4) и.п.- ноги на ширине плеч, прыжки вверх с полуприседа, руки за голову. Выполнить 20 раз.  5) и.п.- упор лежа, упр скалолаз. Выполнить 20 раз.  6) Отжимания в упоре сзади от скамейки. Выполнить 20 раз.  Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 06.10 | БУС-3 | 16 | 1.Теоретические основы: Жесты судей.  2.Общая физическая подготовка. | -Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Тренировка для всего тела:  1) и.п.- ноги на ширине плеч, попеременно поднимаем колени к груди. Выполнить 30 раз.  2) и.п.- упор присев, в прыжке принять упор лежа – упор присев и прыжок вверх. Выполнить 20 раз.  3) Отжимание от пола. Выполнить 20 раз.  4) и.п.- ноги на ширине плеч, прыжки вверх с полуприседа, руки за голову. Выполнить 20 раз.  5) и.п.- упор лежа, упр скалолаз. Выполнить 20 раз.  6) Отжимания в упоре сзади от скамейки. Выполнить 20 раз.  Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка | 1ч30м |  |
| 08.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  1. Приседание м продвижением – ноги вместе, носки немного разверните в стороны. Опуститесь в приседание и зафиксируйте положение на пару секунд. Затем сделайте шаг в сторону вправо, затем – влево, не разгибая коленей. 30 раз  2. Прыжки в планке с разведением ног. – 20 раз.  Тренировка для брюшного пресса:  1) планка на локтях и на коленях. Выполнить 60 сек.  2) планка на локтях. Выполнить 60 сек.  3) Боковая планка на локтях. Выполнить 60 сек в обе стороны.  4) и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.  5) и.п.- лежа на спине, поднимаем и опускаем согнутые в коленях ноги в стороны. Выполнить 30 раз.  6) и.п. - лежа на животе, упор на руках, прогибаемся. Выполнить 30 сек.  Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 08.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Тренировка для брюшного пресса:  1) планка на локтях и на коленях. Выполнить 60 сек.  2) планка на локтях. Выполнить 60 сек.  3) Боковая планка на локтях. Выполнить 60 сек в обе стороны.  4) и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.  5) и.п.- лежа на спине, поднимаем и опускаем согнутые в коленях ноги в стороны. Выполнить 30 раз.  6) и.п. - лежа на животе, упор на руках, прогибаемся. Выполнить 30 сек.  Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка | 1ч30м |  |
| 10.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  -бег на месте  -ускорение на месте  -захлест голени назад на месте  -бег с высоким подниманием бедра на месте  -берпи  Выполнять на время 20 сек.  Комплекс упражнений на все тело:   1. Перекат на спину, затем переход на упражнение «червь» 20 раз. 2. Лежа на спине, поднимаем прямые ноги вверх, руки вдоль туловища 20 раз. 3. Отжимание с колен – полностью опускаем туловище на пол 20 раз.   Выполняем 3 упр на время без остановки 4 подхода.  - Растягивание всего тела.  - Планка на локтях 60 сек. |  |  |
| 10.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Комплекс упражнений на все тело:   1. Перекат на спину, затем переход на упражнение «червь» 20 раз. 2. Лежа на спине, поднимаем прямые ноги вверх, руки вдоль туловища 20 раз. 3. Отжимание с колен – полностью опускаем туловище на пол 20 раз.   Выполняем 3 упр на время без остановки 4 подхода.  - Растягивание всего тела.  - Планка на локтях 60 сек. |  |  |
| 11.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Комплекс упражнений на все тело:   1. Лежа на боку поднимаем прямые ноги вверх 20 раз. 2. Лежа на животе, поднимаем одновременно прямые ноги и руки вверх «супермен» 20 раз. 3. Стульчик от стены 60 сек. 4. Жим руками стоя гантелями 0,5кг 20 раз.   Выполняем 4 упр на время без остановки 4 подхода.  - Растягивание всего тела.  - Планка на локтях 60 сек. |  |  |
| 11.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Комплекс упражнений на все тело:   1. Лежа на боку поднимаем прямые ноги вверх 20 раз. 2. Лежа на животе, поднимаем одновременно прямые ноги и руки вверх «супермен» 20 раз. 3. Стульчик от стены 60 сек. 4. Жим руками стоя гантелями 0,5кг 20 раз.   Выполняем 4 упр на время без остановки 4 подхода.  - Растягивание всего тела.  - Планка на локтях 60 сек. |  |  |

**12-18 октября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 13.10 | БУС-4 | 15  15 | 1.Теоретические основы: Оборудования и инвентарь.  2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Упражнение с мячом:  -прием мяча сверху над собой.  -прием мяча снизу над собой.  -чередование сверху снизу над собой.  -прием мяча сверху, снизу от стены.  -чередование сверху снизу от стены.  Комплекс упражнений на все тело:   1. Перекат на спину, затем переход на упражнение «червь» 20 раз. 2. Лежа на спине, поднимаем прямые ноги вверх, руки вдоль туловища 20 раз. 3. Отжимание с колен – полностью опускаем туловище на пол 20 раз.   Выполняем 3 упр на время без остановки 4 подхода.  - Растягивание всего тела.  - Планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 13.10 | БУС-3 | 16 | 1.Теоретические основы: Оборудование и инвентарь.  2.Общая физическая подготовка. | -Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Комплекс упражнений на все тело:   1. Перекат на спину, затем переход на упражнение «червь» 10 раз. 2. Лежа на спине, поднимаем прямые ноги вверх, руки вдоль туловища 10 раз. 3. Отжимание с колен – полностью опускаем туловище на пол 10 раз.   Выполняем 3 упр на время без остановки 3 подхода.  - Растягивание всего тела.  - Планка на локтях 30 сек. | 1ч30м |  |
| 15.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Упражнение с мячом:  -прием мяча сверху над собой.  -прием мяча снизу над собой.  -чередование сверху снизу над собой.  -прием мяча сверху, снизу от стены.  -чередование сверху снизу от стены.  -Упражнения для развития силовых качеств:  1) Выпады 20 раз.  2) Пресс-скручивания 20 раз.  3) Планка на прямых руках с касанием плеч 20 раз.  Выполняем без остановки 4 подхода.  В конце выполняем растяжку всего тела и планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 15.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Упражнения для развития силовых качеств:  1) Выпады 10 раз.  2) Пресс-скручивания 10 раз.  3) Планка на прямых руках с касанием плеч 10 раз.  Выполняем без остановки 3 подхода.  В конце выполняем растяжку всего тела и планка на локтях 30 сек. | 1ч30м |  |
| 17.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упр на время:   1. и.п.-в широкой стойке, руки перед собой –приседание, стопы параллельно друг к другу 30 раз. 2. И.п.-лежа на спине, поднимаем ноги и выполняем упражнение «ножницы» 30 раз. 3. Из планки на локтях переход на планку на прямых руках 30 раз.   Выполняем без остановки 4 подхода.  -Растяжка  -Планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 17.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упр на время:   1. и.п.-в широкой стойке, руки перед собой –приседание, стопы параллельно друг к другу 15 раз. 2. И.п.-лежа на спине, поднимаем ноги и выполняем упражнение «ножницы» 15 раз. 3. Из планки на локтях переход на планку на прямых руках 15 раз.   Выполняем без остановки 3 подхода.  -Растяжка  -Планка на локтях 40 сек. | 1ч30м |  |
| 18.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упражнений на время:   1. И.п.-широкая стойка, руки перед собой, выпрыгивания вверх из полуприседа 20 раз. 2. И.п.-лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу на ширине плеч, касание пяток 30 раз. 3. Отжимание 20 раз.   Выполняем без остановки 4 подхода.  - Растяжка  - Боковая планка 60 сек. | 2ч15м |  |
| 18.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упражнений на время:   1. И.п.-широкая стойка, руки перед собой, выпрыгивания вверх из полуприседа 10 раз. 2. И.п.-лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу на ширине плеч, касание пяток 15 раз. 3. Отжимание 10 раз.   Выполняем без остановки 3 подхода.  - Растяжка  - Боковая планка 40 сек. | 1ч30м |  |

**19-25 октября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 20.10 | БУС-5 | 15  15 | 1.Теоретические основы: Планирование и контроль.  2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Cдача мини зачета на время:  -Приседание – количество раз за 60 секунд  -Отжимание – количество раз за 60 секунд  - Поднимание опускание туловища – количество раз за 60 секунд  Тренировка для всего тела:   1. Приседания – 30 раз. 2. Берпи – 20 раз 3. Прыжки на месте – 30 раз 4. Скручивания – 50 раз 5. Отжимания – 20 раз   Упражнения с инвентарем (кистевой эспандер):   1. В течении 2-х минут 100 раз сожмите до упора резиновый эспандер. 5 подходов 2. В течении 2-х минут сжимайте резиновый эспандер и параллельно сгибайте и разгибайте руку в локте. 3. Сожмите эспандер до упора и не разжимайте, сколько сможете. | 2ч15м |  |
| 20.10 | БУС-3 | 16 | 1.Теоретические основы: Площадка и игровые зоны.  2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Cдача мини зачета на время:  -Приседание – количество раз за 60 секунд  -Отжимание – количество раз за 60 секунд  - Поднимание опускание туловища – количество раз за 60 секунд  Тренировка для всего тела:  1) и.п.- ноги на ширине плеч, попеременно поднимаем колени к груди. Выполнить 30 раз.  2) и.п.- упор присев, в прыжке принять упор лежа – упор присев и прыжок вверх. Выполнить 20 раз.  3) Отжимание от пола. Выполнить 20 раз.  4) и.п.- ноги на ширине плеч, прыжки вверх с полуприседа, руки за голову. Выполнить 20 раз.  5) и.п.- упор лежа, упр скалолаз. Выполнить 20 раз.  6) Отжимания в упоре сзади от скамейки. Выполнить 20 раз.  Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 22.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  1. Выпады вперед – 30 раз  2. Подъем ног вверх, лежа на спине – 30 раз  3. Отжимания – 30 раз  Выполнить 3 подхода.  Упражнения с эспандером:   1. Перпендикулярная тяга – встаньте на середину эспандера, колени слегка согнуть, спина прямая. Тяните эспандер к бокам, лопатки соединить. 20 раз. 2. Тяга в положении сидя. Разместить эспандер на носке ступни. Сядьте ровно и подтяните эспандер к животу, локти держать согнутыми и соединяйте лопатки. Медленно вернитесь в и.п. 20 раз. 3. Разведение рук в положении стоя. Взять среднюю часть эспандера обоими руками на высоте плеч с ладонями развернутыми к себе. С выпрямлениями руками тяните эспандер вперед и после назад. 20 раз.   Выполнить 4 подхода. | 2ч15м |  |
| 22.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Упражнения для мышц брюшного пресса:  1) и.п.- лечь на спину, руки за голову, поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.  2) и.п.- лечь на спину, руки за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. Выполнить 30 раз.  3) и.п.-лечь на спину, поднимаем прямые ноги на 90 градусов вверх. Выполнить 20 раз.  4) и.п.- лечь на спину, руки вдоль тела прижимаем к полу. Приподнимаем ноги от пола и выполняем скрещивающиеся движения. Выполнить 20 раз.  5) Планка. 60 сек.  6) Боковая планка. 60 сек. В каждую сторону.  Все упражения выполнить поочередно 4 серии.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 24.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  1. Прыжки с ип осн. Стойка в ип ноги врозь, руки вверх. 50 раз.  2. Бег с высоким подниманием бедра на месте с касанием ладошек – 50 раз  3. Прыжки на носках, на прямых ногах – 200 раз.  Выполнить 4 подхода.  Упражнения с эспандером:  - Растягивание лодыжек: закрепите эспандер вокруг опоры и садитесь с одной ровной ногой. Под верхнюю часть ноги закрепите другой конец резинки. Медленно тяните лодыжку к себе, руки держите на земле. 20 раз.  - Шаги в стороны – обмотайте эспандер вокруг лодыжек. Ноги на ширине плеч, чтобы получить сопротивление. Выполняем шаг в бок удерживая эспандер в напряжении. 20 раз.  Выполнить 4 подхода. | 2ч15м |  |
| 24.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  1) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, выполнить приседания. 30 раз.  2) и.п. широкая стойка, стопы чуть развернуты в стороны, руки вниз. Выполняем приседания 15 раз.  3) и.п. встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем ногу вверх согнутую в коленях. 15 раз на каждую ногу.  4) Подъем таза лежа на спине (мостик). Выполнить 20 раз.  5) Выпады. Выполнить 15 раз на каждую ногу.  6) и.п.- встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем согнутую в коленях ногу в сторону. Выполнить 15 раз на каждую ногу.  Все упражнения выполнить поочередно 4 серии.  -Растяжка | 2ч15м |  |
| 25.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Тренировка для рук:  1) Отжимание 20 раз.  2) Отжимание с узкой постановкой рук 20 раз.  3) Отжимание в упоре сзади от скамейки 20 раз.  4) и.п.- стоя ноги на ширине плеч, поднять руки до уровня плеч, круговые движения 30 раз.  5) Отжимание от стены 30 раз.  6) и.п.- упор лежа на прямых руках, переход в планку на локтях итд. 45 сек.  - Растяжка  Упражнения с эспандером:  - Тяга в положении лежа – закрепите узлом середину эспандера. Положение лежа и согните ноги в коленях. С вытянутыми за головой руками возьмитесь за ручки эспандера и медленно тяните его вытянутыми руками через грудь к коленям. 20 раз.  Выполнить 4 подхода. | 2ч15м |  |
| 25.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Тренировка для рук:  1) Отжимание 20 раз.  2) Отжимание с узкой постановкой рук 20 раз.  3) Отжимание в упоре сзади от скамейки 20 раз.  4) и.п.- стоя ноги на ширине плеч, поднять руки до уровня плеч, круговые движения 30 раз.  5) Отжимание от стены 30 раз.  6) и.п.- упор лежа на прямых руках, переход в планку на локтях итд. 45 сек.  - Растяжка |  |  |

**26-31 октября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 27.10 | БУС-5 | 15  15 | 1.Теоретические основы: Тест по волейболу.  2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Комплекс упражнений на все тело:   1. Перекат на спину, затем переход на упражнение «червь» 20 раз. 2. Лежа на спине, поднимаем прямые ноги вверх, руки вдоль туловища 20 раз. 3. Отжимание с колен – полностью опускаем туловище на пол 20 раз.   Выполняем 3 упр на время без остановки 4 подхода.  - Растягивание всего тела.  - Планка на локтях 60  сек.  Упражнения с эспандером:  -фронтальные приседания: встаньте на эспандер расставив ноги на ширине плеч. Держите обе руки или концы эспандера над плечами. Приседаем, держите спину прямо, напрягите пресс и при приседаниях заводите колени за ваши пальцы ног. 20 раз  -поднятия ног перед собой – закрепите эспандер на узел, другой конец вокруг лодыжек. Отойти от узла и расставьте ноги на ширину бедер. Перенести вес на левую ногу и поднять правую ногу, при этом поднять колено до момента пока оно не окажется перед вами. 30 раз.  - поднятия ног за собой – лежа на животе, закрепить эспандер вокруг лодыжек. Согните ноги в коленях и начинайте ее двигать в направлении назад, при этом пяткой тянитесь к попе. 30 раз. | 2ч15м |  |
| 27.10 | БУС-3 | 16 | 1.Теоретические основы: Тест по волейболу.  2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Комплекс упражнений на все тело:   1. Перекат на спину, затем переход на упражнение «червь» 20 раз. 2. Лежа на спине, поднимаем прямые ноги вверх, руки вдоль туловища 20 раз. 3. Отжимание с колен – полностью опускаем туловище на пол 20 раз.   Выполняем 3 упр на время без остановки 4 подхода.  - Растягивание всего тела.  - Планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 29.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Упражнения для развития силовых качеств:  1) Выпады 20 раз.  2) Пресс-скручивания 20 раз.  3) Планка на прямых руках с касанием плеч 20 раз.  Выполняем без остановки 4 подхода.  В конце выполняем растяжку всего тела и планка на локтях 60 сек.  Упражнения с эспандером:  - Мостик для усиления ягодичных мышц – завяжите эспандер вокруг ног над уровнем колен. Ложитесь на спину с новыми согнутыми в коленях угол 90. Поднимите ваши бедра над землей, при этом руки расположите вдоль тела. Во время этого упр постарайтесь как можно сильнее напрячь ягодичные мышцы. 30 раз  -выпады в положении стоя – закрепите эспандер на высоте лодыжек и встаньте левым боком к объекту, при этом обмотайте другой конец за правую лодыжку. Из этого широкого положения сделайте выпад в сторону, при этом постарайтесь как можно сильнее напрячь ногу, которую вы не закрепили и хорошо напрягите бедра. 30 раз. | 2ч15м |  |
| 29.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Упражнения для развития силовых качеств:  1) Выпады 20 раз.  2) Пресс-скручивания 20 раз.  3) Планка на прямых руках с касанием плеч 20 раз.  Выполняем без остановки 4 подхода.  В конце выполняем растяжку всего тела и планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 31.10 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упр на время:   1. и.п.-в широкой стойке, руки перед собой –приседание, стопы параллельно друг к другу 30 раз. 2. И.п.-лежа на спине, поднимаем ноги и выполняем упражнение «ножницы» 30 раз. 3. Из планки на локтях переход на планку на прямых руках 30 раз.   Выполняем без остановки 4 подхода.  -Растяжка  -Планка на локтях 60 сек.  Упражнения с мячом:  - прием мяча сверху над собой  - передача мяча на стену  - прием мяча снизу над собой  - передача мяча снизу на стену | 2ч15м |  |
| 31.10 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упр на время:   1. и.п.-в широкой стойке, руки перед собой –приседание, стопы параллельно друг к другу 30 раз. 2. И.п.-лежа на спине, поднимаем ноги и выполняем упражнение «ножницы» 30 раз. 3. Из планки на локтях переход на планку на прямых руках 30 раз.   Выполняем без остановки 4 подхода.  -Растяжка  -Планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 01.11 | БУС-5 | 15  15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упражнений на время:   1. И.п.-широкая стойка, руки перед собой, выпрыгивания вверх из полуприседа 20 раз. 2. И.п.-лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу на ширине плеч, касание пяток 30 раз. 3. Отжимание 20 раз.   Выполняем без остановки 4 подхода.  - Растяжка  - Боковая планка 60 сек.  Упражнения с мячом:  - прием мяча сверху над собой  - передача мяча на стену  - прием мяча снизу над собой  - передача мяча снизу на стену | 2ч15м |  |
| 01.11 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упражнений на время:   1. И.п.-широкая стойка, руки перед собой, выпрыгивания вверх из полуприседа 20 раз. 2. И.п.-лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу на ширине плеч, касание пяток 30 раз. 3. Отжимание 20 раз.   Выполняем без остановки 4 подхода.  - Растяжка  - Боковая планка 60 сек. |  |  |