Домашнее задание на время вынужденного карантина для группы начальной подготовки 3 года обучения волейбол.

Понедельник.

1. Разминка (время 15 – 20мин):

- бег на месте 3 – 4мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. ОФП – Скоростно – силовая подготовка по принципу круговой тренировки (45 – 60мин):

 - выпрямление рук в упоре лежа (4 по 15 – 20раз );

 - поднос ног к груди в упоре лежа (4 по 10 – 15раз)

 - выпрыгивание из полу приседа с хлопком над головой (4 по 15 – 20раз)

 Отдых между подходами 1 мин., между кругами 2 - 3 мин.

1. Заминка (10 – 15мин)

Общее время занятия 90 мин.

Вторник.

Отдых, просмотр волейбольных матчей.

Среда.

 1. Разминка (время 15 – 20мин):

- бег на месте 3 – 4мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. СФП – развитие прыгучести (35 – 45)

 - прыжки на месте вверх отталкиванием с двух ног (4 по 2 мин как на скакалке);

 - подъем на ступне на каждый шаг (4 по 20 раз на каждую ногу);

 - наскоки на искусственную поверхность каждой ногой попеременно (гимнастическая лавочка, порог 4 по 20 раз).

 3. Заминка (15 - 20)

 4. Теоретическая подготовка: ввод мяча в игру (подача), его разновидности (верхняя и нижняя), значение подачи в современном волейболе. (50 – 70мин)

 Общее время занятия 135минут

Четверг.

 Отдых.

Пятница.

1. Разминка (время 15 – 20мин):

- бег на месте 3 – 4мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. Развитие гибкости:

 - упражнения: склепка, березка, корзинка, мостик, шпагат, жгут, наклоны вперед на гимнастической скамье, пороге 30 – 40мин);

 - гимнастические упражнения: кувырок вперед – назад (по 10 раз)

 3. Укрепление мышц живота (20 -25мин, отдых между подходами 1- 2мин):

 - сгибание туловища в упоре лежа (2 по 25);

 - подъём ног в упоре лежа (2 по 15);

 - пишим цифры ногами, лежа на спине от 1 до 10.

 4. Заминка (10 – 15мин);

 3. Теоретическая подготовка: Нижний, верхний прием, разных видов подач, выбор позиции, выход в точку приема (время 40 – 60 мин.)

 Общее время занятия 135минут

Суббота.

 Водные процедуры, баня.

Воскресенье.

 Отдых.

 Домашнее задание на время вынужденного карантина для группы начальной подготовки 3 года обучения баскетбол.

Понедельник.

1. Разминка (время 15 – 20мин):

- бег на месте 3 – 4мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. ОФП – Скоростно – силовая подготовка по принципу круговой тренировки (45 – 60мин):

 - выпрямление рук в упоре лежа (4 по 15 – 20раз );

 - поднос ног к груди в упоре лежа (4 по 10 – 15раз)

 - выпрыгивание из полу приседа с хлопком над головой (4 по 15 – 20раз)

 Отдых между подходами 1 мин., между кругами 2 - 3мин.

1. Заминка (10 – 15мин)

Общее время занятия 90 мин.

Вторник.

Отдых, просмотр волейбольных матчей.

Среда.

 1. Разминка (время 15 – 20мин):

- бег на месте 3 – 4мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. СФП – развитие прыгучести (35 – 45)

 - прыжки на месте вверх отталкиванием с двух ног (4 по 2 мин как на скакалке);

 - подъем на ступне на каждый шаг (4 по 20 раз на каждую ногу);

 - наскоки на искусственную поверхность каждой ногой попеременно (гимнастическая лавочка, порог 4 по 20 раз).

 3. Заминка (15 - 20)

 4. Теоретическая подготовка: ввод мяча в игру, его разновидности, игровые правила баскетбола. (50 – 70 мин)

 Общее время занятия 135минут

Четверг.

 Отдых.

Пятница.

1. Разминка (время 15 – 20мин):

- бег на месте 3 – 4мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. Развитие гибкости:

 - упражнения: склепка, березка, корзинка, мостик, шпагат, жгут, наклоны вперед на гимнастической скамье, пороге 30 – 40мин);

 - гимнастические упражнения: кувырок вперед – назад (по 10 раз)

 3. Укрепление мышц живота (20 -25мин, отдых между подходами 1- 2мин):

 - сгибание туловища в упоре лежа (2 по 25);

 - подъём ног в упоре лежа (2 по 15);

 - пишим цифры ногами, лежа на спине от 1 до 10.

 4. Заминка (10 – 15мин);

 3. Теоретическая подготовка: техника броска по кольцу, средний, дальний, бросок после двух шагов (время 40 – 60 мин.)

 Общее время занятия 135минут

Суббота.

 Водные процедуры, баня.

Воскресенье.

 Отдых.

Домашнее задание на время вынужденного карантина для группы начальной подготовки 1 года обучения волейбол.

Понедельник.

1. Разминка (время 10 – 15мин):

- бег на месте 3 – 4мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. ОФП – Скоростно – силовая подготовка по принципу круговой тренировки (45 – 60мин):

 - выпрямление рук в упоре лежа (4 по 10 – 15раз );

 - поднос ног к груди в упоре лежа (4 по 7 – 10раз)

 - выпрыгивание из полу приседа с хлопком над головой (4 по 7 – 10раз)

 Отдых между подходами 1 мин., между кругами 2-3 мин.

1. Заминка (10 – 15мин)

Общее время занятия 90 мин.

Вторник.

Отдых, просмотр волейбольных матчей.

Среда.

 1. Разминка (время 10 – 15мин):

- бег на месте 3 – 4 мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. СФП – развитие прыгучести (20 – 25)

 - прыжки на месте вверх отталкиванием с двух ног (4 по 1 мин как на скакалке);

 - подъем на ступне на каждый шаг (4 по 10 раз на каждую ногу);

 - наскоки на искусственную поверхность каждой ногой попеременно (гимнастическая лавочка, порог 4 по 10 раз).

 3. Заминка (10 - 15)

 4. Теоретическая подготовка: просмотр волейбольных матчей Российской волейбольной «Супер лиги» (40 - 50 мин).

 Общее время занятия 90 минут

Четверг.

 Отдых.

Пятница.

1. Разминка (время 10 – 15 мин):

- бег на месте 3 – 4 мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. Развитие гибкости:

 - упражнения: склепка, березка, корзинка, мостик, шпагат, жгут, наклоны вперед на гимнастической скамье, пороге 15 – 20мин);

 - гимнастические упражнения: кувырок вперед – назад (по 10 раз)

 3. Укрепление мышц живота (10 -15мин, отдых между подходами 1- 2мин):

 - сгибание туловища в упоре лежа (2 по 10 - 15);

 - подъём ног в упоре лежа (2 по 10);

 - пишим цифры ногами, лежа на спине от 1 до 5.

 4. Заминка (10 – 15мин);

 3. Теоретическая подготовка: Нижняя, верхняя подача, какие бывают (время 20 - 30 мин.).

 Общее время занятия 90 минут

Суббота.

 Водные процедуры, баня.

Воскресенье.

 Отдых.