

Планирование дистанционных занятий в группе ГУУ-1 отделения волейбол, тренер- преподаватель Есин.Ю.А.

дата	Разминка	Основная часть	Методические указания
13.04.20	Выполнять комплекс разминки: - бег- 30 секунд(если возможности нет то бег на месте) - упражнение на восстановление дыхания	1. Выполнение передачи мяча сверху над собой- 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 2. Выполнение приема и передачи мяча снизу 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 3.прыжки со скакалкой 2х100 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз	Следить за работой рук и ног Руки в локтях не сгибать С перерывом 3мин
15.04.20		1. Выполнение передачи мяча сверху над собой- 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 2. Выполнение приема и передачи мяча снизу 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз 4. Упражнения на гибкость.	Следить за работой рук и ног Руки в локтях не сгибать

17.04.20	1. Выполнение передачи мяча сверху над собой- 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 2. Выполнение приема и передачи мяча снизу 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз 4. Прыжки из полного приседа вверх 2х15раз	Следить за работой рук и ног Руки в локтях не сгибать Прыжки максимально вверх
19.04.20	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз 2. Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях, руки за головой(пресс)- 25раз*2 подхода 3. Выпрыгивания вверх из положения стоя, колени к груди- 10раз * 2 подхода	Отдых между подходами 1,5- 2 мин.
20.04.20	1. Выполнение передачи мяча сверху над собой- 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 2. Выполнение приема и передачи мяча снизу 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз 4.Имитация нижней прямой подачи- 25 раз Упражнения на гибкость.	Следить за работой рук и ног Руки в локтях не сгибать
22.04.20	1. Выполнение передачи мяча сверху над собой- 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 2. Выполнение приема и передачи мяча снизу 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз 4.Имитация нижней прямой подачи- 25 раз	Следить за работой рук и ног Руки в локтях не сгибать

24.04.20		1. Выполнение передачи мяча сверху над собой- 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 2. Выполнение приема и передачи мяча снизу 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз 4.Имитация нижней прямой подачи- 25 раз 5.. Подъём туловища за 1 мин	Следить за работой рук и ног Руки в локтях не сгибать Руки за головой в замке
26.04.20		1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз 2.Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях, руки за головой(пресс)- 25раз*2 подхода 3.Выпрыгивания вверх из положения стоя, колени к груди- 10раз * 2 подхода	Отдых между подходами 1,5- 2 мин.
27.04.20		1.Прыжки в течении 2минут. 2. .Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз 3.Упражнения на гибкость. 4. Кувырки вперёд, назад	Отдых между подходами 1,5- 2 мин.
29.04.20		1. Выполнение передачи мяча сверху над собой- 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 2. Выполнение приема и передачи мяча снизу 20-30 раз(если нет возможности работать с мячом- выполнять имитацию) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз 4.Имитация нижней прямой подачи- 25 раз	Следить за работой рук и ног Руки в локтях не сгибать

--	--	--	--