

**Планирование дистанционных занятий в группе ГБУ-1 и ГБУ -3 отделения волейбол, тренер- преподаватель
Литовченко Р.В.**

дата	Разминка	Основная часть	Методические указания
14.04.20	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. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз	Следить за работой рук и ног Руки в локтях не сгибать
16.04.20		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	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	Следить за работой рук и ног Руки в локтях не сгибать
18.04.20	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.
21.04.20	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
23.04.20	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)	Следить за работой рук и ног

	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	Руки в локтях не сгибать
25.04.20	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.