План

занятий группы тренера-преподавателя

МКУ ДО Серафимовичская ДЮСШ Ананьева С.М., отделение волейбол

на время дистанционного обучения.

Занятие выполняется дважды в день по возможности обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | содержимое | дозировка |
|  | Ходьба на месте и в движении | 1 мин. |
|  | Бег на месте и подскоки | 2 мин |
|  | комплекс ОРУ № 1, № 2, № 3 (поочерёдно каждое занятие) | 7мин |
|  | Упражнения на растяжку | 5мин |
|  | Работа с мячом | 20мин |
|  | Подбрасывание мяча над собой двумя и одной рукой — многократно |  |
|  | Ведение и лёгкие удары на месте правой, левой рукой. |  |
|  | Верхняя передача двумя и одной рукой на расстояние 0,5-1 м. |  |
|  | Прием и передача мяча сверху у стены — многократно |  |
|  | Прием и передача мяча снизу над собой и у стены — многократно |  |
|  | Силовой комплекс для рук и плечевого пояса, туловища, мышц пресса, ног (поочерёдно каждое занятие) | 10мин |