**ПЛАН РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ ГНП НА АВГУСТ С 03 по 31.08.2020**

Тренер –Мещерякова Н.П.

**РАСПИСАНИЕ – понедельник, среда, пятница 90 мин.**

1. Медленный бег 5 мин;

2. Прыжки через скакалку 5мин (3подхода через отдых 30 сек. по 25 раз)

3. Круговые движения в плечевом поясе 1мин вперёд, назад

4. Приседания с выпрыгиванием 15-20 раз (присед полный и затем прыжок вверх )

5. Подъём туловища лёжа 2 подхода через отдых по 10-12 раз.(ноги согнуты в коленях)

6. Сгибание разгибание рук (И.п.- упор лёжа, спина прямая -10,12 раз)

7.Повароты туловища влево, вправо ( стоя, стопы от пола не отрывать -1 мин)

8. Прыжки вверх с доставанием определённого предмета -1 мин

9.Броски мяча из-за головы как можно дальше ( стоя, двумя руками 10-12 подходов)

10. Переворот назад через правое, левое плечо (акробатические элементы 3-4 подхода по 4-5 раз)

11. Передача мяча над собой -5 мин (цель держать передачу как можно дольше)

12. Приём мяча снизу – 5 мин (не забываем- руки прямые, ровные, плечи не напрягаем)

13. Подача мяча – 5мин (л. нога впереди, руки прямые, мяч подбрасывать не выше 30 см)

14. Перебрасывание мяча с руки на руку (ловить кистью, держать расстояние рук как можно дальше)

Дорогие ребята тренируемся прыжок в длину с места и рисуем форму спортивную как вы её видите в каком цвете, с рукавом или без, с воротником или нет, одного цвета или в нескольких оттенках. Рисунки можно прислать мне на телефон. Всем удачи! Надеюсь скоро увидимся…