

Утверждено приказом: № 23,
от 03.04.2020

Директор



Л.В.Роор

**План заданий на период с 06.04.2020 по 31.04.2020 для
спортивно-оздоровительного этапа объединения
«Волейбол», старшая группа.**

Тренер – преподаватель Скорокодонских В.А

№ п/ п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Разминка (растяжка)- https://stretching-guru.ru/stretching-in-sport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/	15
2.	Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча: Верхняя передача и блок – https://www.youtube.com/watch?v=XW9QwQ5OMwM	10
3.	Упражнения на увеличение силы нападающего удара - https://www.youtube.com/watch?v=yDm016RtnyM - https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio	10
4.	Упражнение для развития мышц прыгучести: - приседания (15-20 повторений на упражнение) https://www.youtube.com/watch?v=ag-1b2TIuSw	15
5.	Заминка после тренировки https://www.youtube.com/watch?v=Lx-hBfeSUw0	15
6.	Теоретические занятия - https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html Расстановка по схеме 5-1: https://www.youtube.com/watch?v=6Pv3vxewZHM	Ежедневно по 15 минут

Упражнения выполняются 1 раз в день

По возобновлению занятий в объединениях, обучающиеся должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены протокол.