

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Л.В. Ткаченко
« ____ » _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО ДЮСШ
го г. Кумертау РБ
_____ С.А. Андрюшин
« ____ » _____ 2021 г.

ПЛАН
учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения
Отделение: Волейбол
Тренер-преподаватель: Янина Т.Е.

Дата занятия	ГНП 3 14,30-17,15	СОГ/суббота 15,00-16,45/12,00-13,45	ГНП 2 / суббота 17,00-20,00/14,00-16,45	УТГ 1 / суббота 17,30-20,30/17,00-20,00
27.09.21 понедельник	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 1</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir? stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 1 (https://vk.com/id4652351)</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 джеков с касанием пола 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 ситапов 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 ситапов 15 выпадов 20 обратных отжиманий 10 джеков с касанием пола <p>Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir? stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 1</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir? stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 1 (https://vk.com/id4652351)</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 джеков с касанием пола 20 обратных отжиманий 30 выпадов 40 ситапов 50 приседаний 60 секунд планка 50 приседаний 40 ситапов 30 выпадов 20 обратных отжиманий 10 джеков с касанием пола <p>Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir? stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	
28.09.21в торник		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 1</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir? stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 1 (https://vk.com/id4652351)</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 джеков с касанием пола 20 обратных отжиманий 30 выпадов 40 ситапов 50 приседаний 60 секунд планка 50 приседаний 40 ситапов 30 выпадов 20 обратных отжиманий 10 джеков с касанием пола <p>Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir? stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>		
29.09. среда	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 1</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir? stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 2 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Все упражнения выполняем по очереди.</p> <p>Один круг состоит из 6 упражнений. Количество кругов: 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ягодичный мост 50 повторений 2. Отжимания 10-20 повторений 3. Отведение ноги назад с упором на руки по 50 повторений на каждую 4. Планка с переходом на локти и обратно 10-20 повторений 5. V-складка 10-20 повторений 6. Стульчик 1минута <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir? stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 1</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir? stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 2 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Все упражнения выполняем по очереди.</p> <p>Один круг состоит из 6 упражнений. Количество кругов: 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ягодичный мост 50 повторений 2. Отжимания 10-20 повторений 3. Отведение ноги назад с упором на руки по 50 повторений на каждую 4. Планка с переходом на локти и обратно 10-20 повторений 5. V-складка 10-20 повторений 6. Стульчик 1минута <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir? stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	
30.09. четверг		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 1</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir? stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 2 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Все упражнения выполняем по очереди.</p>		

		<p>Один круг состоит из 6 упражнений. Количество кругов: 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ягодичный мост 50 повторений 2. Отжимания 10-20 повторений 3. Отведение ноги назад с упором на руки по 50 повторений на каждую 4. Планка с переходом на локти и обратно 10-20 повторений 5. V-складка 10-20 повторений 6. Стульчик 1 минута <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	
01.10. пятница	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 2</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>Топ-20 упражнений для рук в домашних условиях https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-ruk.html</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 2</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>Топ-20 упражнений для рук в домашних условиях https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-ruk.html</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>
02.10. суббота		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 2</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>Топ-20 упражнений для рук в домашних условиях https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-ruk.html</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 2</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 3 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Каждое упражнение выполняем по очереди в течение 30сек, 10 сек на отдых между упражнениями. После круга перерыв 1мин.</p> <p>Необходимо выполнить Зкрута.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Джампинг джеки 2. Приседания 3. Скалолаз 4. Лодочка 5. Выпады назад 6. Отжимания кузнечиком 7. Скручивания на пресс 8. Берпи <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево). Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>
04.10 понедель ник	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 2</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 3 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Каждое упражнение выполняем по очереди в течение 20сек, 10 сек на отдых между упражнениями. После круга перерыв 1мин.</p> <p>Необходимо выполнить 1круг.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Джампинг джеки 2. Приседания 3. Скалолаз 4. Лодочка 5. Выпады назад 6. Отжимания кузнечиком 7. Скручивания на пресс 8. Берпи <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево). Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 3</p> <p>ПРАКТИКА Разминка Натальей Гончаровой. https://youtu.be/_mBhtHUo7Xs</p> <p>Камехо. https://www.youtube.com/watch?v=s2MVWVsDs5oo</p> <p>Работа с резиной СУ, работа на технику</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>

05.10. вторник		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 2</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://vandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 3 (https://vk.com/id4652351) Каждое упражнение выполняем по очереди в течение 30сек, 10 сек на отдых между упражнениями. После круга перерыв 1мин. Необходимо выполнить 2 круга.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Джампинг джеки 2. Приседания 3. Скалолаз 4. Лодочка 5. Выпады назад 6. Отжимания кузнечиком 7. Скручивания на пресс 8. Берпи <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя руками сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево). Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Растяжка. https://vandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	
06.10 среда	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 3</p> <p>ПРАКТИКА Разминка Натальей Гончаровой. https://youtu.be/_mBhtHUo7Xs Камехо. https://www.youtube.com/watch?v=s2MVWsDs5oo Работа с резиной СУ, работа на технику Дриблинг мячом в пол, в стену над собой Растяжка. https://vandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 3</p> <p>ПРАКТИКА Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).от 600 раз Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке).50 раз Дриблинг мячом в пол, в стену над собой Растяжка. https://vandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>
07.10 четверг		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 3</p> <p>ПРАКТИКА Разминка Натальей Гончаровой. https://youtu.be/_mBhtHUo7Xs Камехо. https://www.youtube.com/watch?v=s2MVWsDs5oo Работа с резиной СУ, работа на технику Дриблинг мячом в пол, в стену над собой Растяжка. https://vandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	
08.10. пятница	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 3</p> <p>ПРАКТИКА Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).от 300 раз Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке).50 раз Дриблинг мячом в пол, в стену над собой Растяжка. https://vandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 3</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://vandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 4 (https://vk.com/id4652351) Необходимо выполнить 3круга:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тростеры 20 повторений 2. Румынская тяга 20 повторений 3. Выпады 20 повторений 4. Тяга гантели к поясу стоя в планке 20 повторений 5. Ягодичный мост 20 повторений динамика/ 20 счетов держать 6. Складка на косые по 20 повторений на каждую сторону 7. Отведение ноги назад 20 повторений динамика/20 счетов держать <p>Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой Растяжка. https://vandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>
09.10. суббота		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 3</p> <p>ПРАКТИКА Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).от 600 раз Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке).50 раз Дриблинг мячом в пол, в стену над собой Растяжка. https://vandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(состояние игры)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://vandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 5 (https://vk.com/id4652351) Тренировка на укрепление спины в домашних условиях. Из инвентаря нам понадобится коврик и резиновая лента. Каждое упражнение выполняем 3 круга по 20-25 повторений. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p>

			Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой. Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player
12.10 вторник	ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 3 ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 4 (https://vk.com/id4652351) Необходимо выполнить 2 круга: 1. Трастеры 20 повторений 2. Румынская тяга 20 повторений 3. Выпады 20 повторений 4. Тяга гантели к поясу стоя в планке 20 повторений 5. Ягодичный мост 20 повторений динамика/ 20 счетов держать 6. Складка на косые по 20 повторений на каждую сторону 7. Отведение ноги назад 20 повторений динамика/20 счетов держать Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player		
13.10 среда	ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(состояние игры) ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 5 (https://vk.com/id4652351) Тренировка на укрепление спины в домашних условиях. Из инвентаря нам понадобится коврик и резиновая лента. Каждое упражнение выполняем 1 круг по 20-25 повторений. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара). Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой. Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player		ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игра с мячом) ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 6 (https://vk.com/id4652351) Каждое упражнение выполняем поочередно в течение 30сек, 10 сек на отдых между упражнениями. После круга перерыв 1мин. Необходимо выполнить 3 круга. 1. Выпрыгивания 2. Отжимания 3. Разножка 4. Берпи 5. Складка 6. Бегущая планка Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара). Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player
14.10 четверг	ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(состояние игры) ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 5 (https://vk.com/id4652351) Тренировка на укрепление спины в домашних условиях. Из инвентаря нам понадобится коврик и резиновая лента. Каждое упражнение выполняем 2 круга по 20-25 повторений. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара). Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой. Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player		
15.10 пятница	ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(состояние игры) ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player Топ-20 упражнений для рук в домашних условиях https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-ruk.html Дриблинг мячом в пол, в стену над собой Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара). Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player		ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игра с мячом) ПРАКТИКА Разминка Натальей Гончаровой. https://youtu.be/_mBhtHUo7Xs Камехо. https://www.youtube.com/watch?v=s2MVWsDs50o Работа с резиной СУ, работа на технику Дриблинг мячом в пол, в стену над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player

16.10 суббота	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(состояние игры)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>Топ-20 упражнений для рук в домашних условиях https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-ruk.html</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(состояние игры)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>Топ-20 упражнений для рук в домашних условиях https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-ruk.html</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).от 600 раз</p> <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке).50 раз</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>
18.10 понедельник	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игра с мячом)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 6 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Каждое упражнение выполняем поочередно в течение 20сек, 10 сек на отдых между упражнениями. После круга перерыв 1мин. Необходимо выполнить 1 круг.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпрыгивания 2. Отжимания 3. Разножка 4. Берпи 5. Складка 6. Бегущая планка <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игра с мячом)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 6 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Каждое упражнение выполняем поочередно в течение 30сек, 10 сек на отдых между упражнениями. После круга перерыв 1мин. Необходимо выполнить 2 круга.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпрыгивания 2. Отжимания 3. Разножка 4. Берпи 5. Складка 6. Бегущая планка <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 7 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>тренировка с использованием инвентаря, который есть в каждом доме: СТУЛ. Также нам понадобятся гантели (бутылки с водой) и коврик.</p> <p>Каждое упражнение выполняем по кругу, необходимо сделать 3 круга.</p> <p>20 зашагиваний</p> <p>20 жим гантелей сидя</p> <p>20 болгарский присед на правую ногу</p> <p>20 румынская тяга на правую ногу</p> <p>20 болгарский присед на левую ногу</p> <p>20 румынская тяга на левую ногу</p> <p>20 обратных отжиманий</p> <p>20 скручиваний на пресс</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>
19.10 вторник	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игра с мячом)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 6 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Каждое упражнение выполняем поочередно в течение 30сек, 10 сек на отдых между упражнениями. После круга перерыв 1мин. Необходимо выполнить 2 круга.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпрыгивания 2. Отжимания 3. Разножка 4. Берпи 5. Складка 6. Бегущая планка <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игра с мячом)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 6 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Каждое упражнение выполняем поочередно в течение 30сек, 10 сек на отдых между упражнениями. После круга перерыв 1мин. Необходимо выполнить 2 круга.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпрыгивания 2. Отжимания 3. Разножка 4. Берпи 5. Складка 6. Бегущая планка <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара).</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 8 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Необходимо выполнить 3 круга:</p> <p>20 выпадов проходка</p> <p>20 тяга вертикальная</p> <p>20 приседаний (можно делать с прокачкой)</p> <p>20 полуберпи</p> <p>20 румынская тяга на каждую ногу</p> <p>20 прыжков в длину</p> <p>60 бегущая планка</p> <p>Отдых 1 мин</p> <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация</p>
20.10 среда	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игра с мячом)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка Натальей Гончаровой. https://youtu.be/_mBhtUo7Xs</p> <p>Камехо. https://www.youtube.com/watch?v=s2MVWsDs5oo</p> <p>Работа с резиной СУ, работа на технику</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игра с мячом)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка Натальей Гончаровой. https://youtu.be/_mBhtUo7Xs</p> <p>Камехо. https://www.youtube.com/watch?v=s2MVWsDs5oo</p> <p>Работа с резиной СУ, работа на технику</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 8 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Необходимо выполнить 3 круга:</p> <p>20 выпадов проходка</p> <p>20 тяга вертикальная</p> <p>20 приседаний (можно делать с прокачкой)</p> <p>20 полуберпи</p> <p>20 румынская тяга на каждую ногу</p> <p>20 прыжков в длину</p> <p>60 бегущая планка</p> <p>Отдых 1 мин</p> <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация</p>

			<p>нападающего удара). Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>
21.10 четверг		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игра с мячом) ПРАКТИКА Разминка Натальей Гончаровой. https://youtu.be/_mBhtHUo7Xs Камехо. https://www.youtube.com/watch?v=s2MVWsDs5oo Работа с резиной СУ, работа на технику Дриблинг мячом в пол, в стену над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	
22.10 Суббота		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки) ПРАКТИКА Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).от 600 раз Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке).50 раз Дриблинг мячом в пол, в стену над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игрок у сетки) ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 9 (https://vk.com/id4652351) Необходимо выполнить 3 круга: Джеки 20 Берпи с прыжком в длину 20 Приседания с прокачкой 20 Планка с касанием противоположного плеча 20 Выпад всторону 20 Проползание + выпрыгивание 20 V-складка (ноги чередуем) 20 Отдых 1 мин Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>
25.10 понедельник	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки) ПРАКТИКА Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).от 300 раз Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке).50 раз Дриблинг мячом в пол, в стену над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игрок у сетки) ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 1 (https://vk.com/id4652351) 10 джексов с касанием пола 20 обратных отжиманий 30 выпадов 40 ситапов 50 приседаний 60 секунд планка 50 приседаний 40 ситапов 30 выпадов 20 обратных отжиманий 10 джексов с касанием пола Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>
26.10 вторник		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки) ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 7 (https://vk.com/id4652351) тренировка с использованием инвентаря, который есть в каждом доме: СТУЛ. Также нам понадобятся гантели (бутылки с водой) и коврик. Каждое упражнение выполняем по кругу, необходимо сделать 2 круга. 20 зашагиваний 20 жим гантелей сидя 20 болгарский присед на правую ногу 20 румынская тяга на правую ногу 20 болгарский присед на левую ногу 20 румынская тяга на левую ногу 20 обратных отжиманий</p>	

27.10 среда	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 7 (https://vk.com/id4652351) тренировка с использованием инвентаря, который есть в каждом доме: СТУЛ. Также нам понадобятся гантели (бутылки с водой) и коврик. Каждое упражнение выполняем по кругу, необходимо сделать 1 круг. 20 зашагиваний 20 жим гантелей сидя 15 болгарский присед на правую ногу 15 румынская тяга на правую ногу 15 болгарский присед на левую ногу 15 румынская тяга на левую ногу 15 обратных отжиманий</p>		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игрок у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 2 (https://vk.com/id4652351) Все упражнения выполняем по очереди. Один круг состоит из 6 упражнений. Количество кругов: 3 1. Ягодичный мост 50 повторений 2. Отжимания 10-20 повторений 3. Отведение ноги назад с упором на руки по 50 повторений на каждую 4. Планка с переходом на локти и обратно 10-20 повторений 5. V-складка 10-20 повторений 6. Стульчик 1минута Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара). Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>
28.10 четверг		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 8 (https://vk.com/id4652351) Необходимо выполнить 2 круга: 20 выпадов проходка 20 тяга вертикальная 20 приседаний (можно делать с прокачкой) 20 полуберпи 20 румынская тяга на каждую ногу 20 прыжков в длину 60 бегущая планка Отдых 1 мин Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара). Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	
29.10 пятница	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 8 (https://vk.com/id4652351) Необходимо выполнить 1 круг: 20 выпадов проходка 15 тяга вертикальная 15 приседаний (можно делать с прокачкой) 15 полуберпи 15 румынская тяга на каждую ногу 20 прыжков в длину 30 бегущая планка Отдых 1 мин Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара). Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(Подача)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player Топ-20 упражнений для рук в домашних условиях https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-ruk.html Дриблинг мячом в пол, в стену над собой Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара). Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>
30.10 суббота		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игрок у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p>	

		<p>БЛОК 9 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Необходимо выполнить 2 круга:</p> <p>Джеки 20</p> <p>Берпи с прыжком в длину 20</p> <p>Приседания с прокачкой 20</p> <p>Планка с касанием противоположного плеча 20</p> <p>Выпад в сторону 20</p> <p>Проползание + выпрыгивание 20</p> <p>V-складка (ноги чередуем) 20</p> <p>Отдых 1 мин</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	
08.11 понедельник	<p>ТЕОРИЯ</p> <p>Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте.</p> <p>Упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).от 300 раз</p> <p>Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке).50 раз</p> <p>Дриблинг мячом в пол, в стену над собой</p> <p>Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>		25.10 понедельник
09.11 вторник		<p>ТЕОРИЯ</p> <p>Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА</p> <p>Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 7 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>тренировка с использованием инвентаря, который есть в каждом доме: СТУЛ. Также нам понадобятся гантели (бутылки с водой) и коврик.</p> <p>Каждое упражнение выполняем по кругу, необходимо сделать 2 круга.</p> <p>20 зашагиваний</p> <p>20 жим гантелей сидя</p> <p>20 болгарский присед на правую ногу</p> <p>20 румынская тяга на правую ногу</p> <p>20 болгарский присед на левую ногу</p> <p>20 румынская тяга на левую ногу</p> <p>20 обратных отжиманий</p>	26.10 вторник
10.11 среда	<p>ТЕОРИЯ</p> <p>Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА</p> <p>Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 7 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>тренировка с использованием инвентаря, который есть в каждом доме: СТУЛ. Также нам понадобятся гантели (бутылки с водой) и коврик.</p> <p>Каждое упражнение выполняем по кругу, необходимо сделать 1 круг.</p> <p>20 зашагиваний</p> <p>20 жим гантелей сидя</p> <p>15 болгарский присед на правую ногу</p> <p>15 румынская тяга на правую ногу</p> <p>15 болгарский присед на левую ногу</p> <p>15 румынская тяга на левую ногу</p> <p>15 обратных отжиманий</p>		27.10 среда
11.11 четверг		<p>ТЕОРИЯ</p> <p>Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки)</p> <p>ПРАКТИКА</p> <p>Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player</p> <p>БЛОК 8 (https://vk.com/id4652351)</p> <p>Необходимо выполнить 2 круга:</p> <p>20 выпадов проходка</p> <p>20 тяга вертикальная</p> <p>20 приседаний (можно делать с прокачкой)</p> <p>20 полуберпи</p> <p>20 румынская тяга на каждую ногу</p> <p>20 прыжков в длину</p>	28.10 четверг

		<p>60 бегущая планка Отдых 1 мин Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара). Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	
12.11 пятница	<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(мяч у сетки) ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 8 (https://vk.com/id4652351) Необходимо выполнить 1 круг: 20 выпадов проходка 15 тяга вертикальная 15 приседаний (можно делать с прокачкой) 15 полуберпи 15 румынская тяга на каждую ногу 20 прыжков в длину 30 бегущая планка Отдых 1 мин Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара). Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>		29.10 пятница
13.11 суббота		<p>ТЕОРИЯ Изучение правил игры волейбол (Официальные волейбольные правила 2017-2020) Глава 4(игрок у сетки) ПРАКТИКА Разминка 7-10 мин. (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардио-разогрев) https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&from_block=logo_partner_player БЛОК 9 (https://vk.com/id4652351) Необходимо выполнить 2 круга: Джеки 20 Берпи с прыжком в длину 20 Приседания с прокачкой 20 Планка с касанием противоположного плеча 20 Выпад в сторону 20 Проползание + выпрыгивание 20 V-складка (ноги чередуем) 20 Отдых 1 мин Дриблинг мячом в пол, в стену, над собой Растяжка. https://yandex.ru/efir?stream_id=478c1e7804522d21ac8b99444f4ac1a8&from_block=logo_partner_player</p>	30.10 суббота