План занятий по волейболу на дистанционном обучении

тренер-преподаватель Чехонадских А.Н.

ДАТА	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
Пн	ОРУ -15 минут. Перерыв между упражненьями 30с. Имитация верхней передачи 30 с. Имитация нижнего приема 30 с. Имитация броска мяча из за головы двумя руками 30 с. Прыжки на скакалке 30 с. Отжимания от пола 4-6 раз. Подъем туловища за 30 с. Бег на месте 60 с. . Игра в парах с родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками по возможности.	ОРУ -15 минут Перерыв между упражненьями 30-45 с. Имитация верхней передачи 1 мин . Имитация нижнего приема 1 мин. Имитация броска мяча из за головы двумя руками 1 мин. Имитация нападающего удара 1 мин. Имитация блокирования 30 с. Прыжки на скакалке 1 мин Отжимания от пола 8-10 раз. Подъем туловища за 30 с. Бег на месте 1,5 мин. Приседание 40 раз. Игра в парах с родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками по возможности.	ОРУ -15 минут Перерыв между упражненьями 30-45 с. Имитация верхней передачи 1 мин . Имитация нижнего приема 1 мин. Имитация броска мяча из за головы двумя руками 1 мин. Имитация нападающего удара 1 мин. Имитация блокирования 30 с. Прыжки на скакалке 1 мин Отжимания от пола 15-20 раз. Подъем туловища за 30 с. Бег на месте 2 мин. Приседание 50 раз. Игра в парах с родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками по возможности.
Ср	ОРУ -15 минут. Перерыв между упражненьями 30с. Имитация верхней передачи 30 с. Имитация нижнего приема 30 с. Имитация броска мяча из за головы двумя руками 30 с. Прыжки на скакалке 30 с. Отжимания от пола 4-6 раз. Подъем туловища за 30 с. Бег на месте 60 с. . Игра в парах с родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками по возможности.	ОРУ -15 минут Перерыв между упражненьями 30-45 с. Имитация верхней передачи 1 мин . Имитация нижнего приема 1 мин. Имитация броска мяча из за головы двумя руками 1 мин. Имитация нападающего удара 1 мин. Имитация блокирования 30 с. Прыжки на скакалке 1 мин Отжимания от пола 8-10 раз. Подъем туловища за 30 с. Бег на месте 1,5 мин. Приседание 40 раз. Игра в парах с родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками по возможности.	ОРУ -15 минут Перерыв между упражненьями 30-45 с. Имитация верхней передачи 1 мин . Имитация нижнего приема 1 мин. Имитация броска мяча из за головы двумя руками 1 мин. Имитация нападающего удара 1 мин. Имитация блокирования 30 с. Прыжки на скакалке 1 мин Отжимания от пола 15-20 раз. Подъем туловища за 30 с. Бег на месте 2 мин. Приседание 50 раз. Игра в парах с родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками по возможности.
Пт	ОРУ -15 минут. Перерыв между упражненьями 30с. Имитация верхней передачи 30 с. Имитация нижнего приема 30 с. Имитация броска мяча из за головы двумя руками 30 с. Прыжки на скакалке 30 с. Отжимания от пола 4-6 раз. Подъем туловища за 30 с. Бег на месте 60 с. . Игра в парах с родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками по возможности.	ОРУ -15 минут Перерыв между упражненьями 30-45 с. Имитация верхней передачи 1 мин . Имитация нижнего приема 1 мин. Имитация броска мяча из за головы двумя руками 1 мин. Имитация нападающего удара 1 мин. Имитация блокирования 30 с. Прыжки на скакалке 1 мин Отжимания от пола 8-10 раз. Подъем туловища за 30 с. Бег на месте 1,5 мин. Приседание 40 раз. Игра в парах с родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками по возможности.	ОРУ -15 минут Перерыв между упражненьями 30-45 с. Имитация верхней передачи 1 мин . Имитация нижнего приема 1 мин. Имитация броска мяча из за головы двумя руками 1 мин. Имитация нападающего удара 1 мин. Имитация блокирования 30 с. Прыжки на скакалке 1 мин Отжимания от пола 15-20 раз. Подъем туловища за 30 с. Бег на месте 2 мин. Приседание 50 раз. Игра в парах с родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками по возможности.