

**План занятий по волейболу на дистанционном обучении тренер-преподаватель  
Жигулин И. В.**

<b>ДАТА</b>	<b>СОГ 1</b>	<b>СОГ 2</b>	<b>СОГ 3</b>
<b>06.04</b>	ОРУ -15 минут. Перерыв между упражнениями 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 упражнениями 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 упражнениями 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.
<b>08.04</b>	ОРУ -15 минут. Перерыв между упражнениями 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 упражнениями 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 упражнениями 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.
<b>10.04</b>	ОРУ -15 минут. Перерыв между упражнениями 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 упражнениями 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 упражнениями 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.

**Принимается фото и видео отчет о выполнении.**

**Темы рефератов:1 История волейбольного мяча. 2 Какие качества развивает игра волейбол. 3 История развития волейбола.**