**Жилин Вячеслав Николаевич тренер-преподаватель**

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения**

**План занятий с 14 июля 30 августа 2020 г.**

 ТЭ-1

 14. 07. 2020 16. 07.2020 18. 07. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м
2. Сгибание разгибание рук в упоре

лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м1. Сгибание разгибание рук в висе на

перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз1. Сгибание разгибание туловища из

 положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз1. Сгибание разгибание ног из положения

основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз1. Прыжки в верх из полуприседя

 не меняя 3 подхода по 10-15 раз  7 передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприсяда не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседа не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприсяда не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

 19. 07. 2020 21. 07. 2020 23. 07. 2020

 25. 07. 2020 26. 07. 2020 28. 07. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

 30. 07. 2020 1. 08. 2020 2. 08. 2020

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

|  |
| --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

4. 08. 2020 6. 08. 2020 8. 08. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

 11. 08. 2020 13. 08. 2020

9. 08. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

15. 08. 2020 16. 08. 2020 18. 08. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

20. 08. 2020 22. 08. 2020 23. 08. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

25. 08. 2020 21. 7. 2020 29. 08. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

30. 08. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |  |  |

Жилин Вячеслав Николаевич тренер-представитель ДЮСШ по волейболу

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения

ТЭ-4

14. 7. 2020 15. 7.2020 18. 7. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

19. 7. 2020. 21. 7. 2020. 22. 7. 2020

25. 7. 2020 26. 7. 2020 28. 7. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

29. 7. 2020 1. 8. 2020 2. 8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

 8. 8. 2020

4. 8. 2020 5. 8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

9. 8. 2020 11. 8. 2020 12. 8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

15. 8. 2020 16. 8. 2020 18. 8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

19. 8. 2020 22. 8. 2020 23. 8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

25. 8. 2020 26. 8. 2020 29. 8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером  |

 30. 8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |  |  |

Жилин Вячеслав Николаевич тренер-представитель ДЮСШ по волейболу

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения

ТЭ-5

14. 7. 2020 16. 7.2020 17. 7. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

18. 7. 2020. 21. 7. 2020. 23. 7. 2020.

24. 7. 2020. 25. 7. 2020. 28. 7. 2020.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

30. 7. 2020 31. 7. 2020 1.8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

4.8. 2020 6.8. 2020 7.8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

 11.8. 2020 13.8. 2020

8.8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

14.8. 2020 15.8. 2020 18.8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

20.8. 2020 21.8. 2020 22.8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

25.8. 2020 27.8. 2020 28.8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке | 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |

29.8. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз6. Прыжки в верх из полуприседя не меняя 3 подхода по 10-15 раз 7. передача мяча сверху снизу (если есть мяч)Если нет имитация передачи мяча сверху снизу 8. имитация нападающего удара с эспандером 9. Кросс 3-5км10. Игра в волейбол на открытой площадке |  |  |