**Жилин Вячеслав Николаевич тренер-преподаватель**

**Комплекс индивидуальных заданий для самостоятельной подготовки**

**План занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м  2. Сгибание разгибание рук в упоре  лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. Игра в волейбол на открытой площадке |

ТЭ-4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м  2. Сгибание разгибание рук в упоре  лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. 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 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 9 ПР для развития гибкости 10-15 м  2. Сгибание разгибание рук в упоре  лёжа не менее 3 подходов по 10-15 м  3. Сгибание разгибание рук в висе на  перекладине не менее 3 подходов по 7-10 раз  4. Сгибание разгибание туловища из  положения лёжа не менее 3 подхода по 15-20 раз  5. Сгибание разгибание ног из положения  основная стойка не менее 3 подхода по 80-100 раз  6. 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 3-5км  10. Игра в волейбол на открытой площадке |  |  |

Жилин Вячеслав Николаевич тренер-преподаватель

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки