

**План заданий на период с 13.04.2020 для спортивно-оздоровительного  
этапа отделения «Волейбол». Педагог дополнительного образования  
Шабанов С.Н.**

**1 группа**

Понедельник – суббота

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Разминка (растяжка)	15
2.	Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча. Приседания.	5
3.	Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении подач мяча. Отжимания	5
4.	Упражнения для развития сил и быстроты при выполнении нападающих ударов. Подтягивание в висе на перекладине. Бросок набивного мяча вперед двумя руками из-за головы; сидя.	5
5.	Упражнение для развития мышц прыгучести. Прыжки в высоту, в длину	10
6.	Заминка после тренировки	5
7.	Правила игры по волейболу	15

**План заданий на период с 13.04.2020 для спортивно-оздоровительного  
этапа отделения «Волейбол». Педагог дополнительного образования  
Шабанов С.Н.**

**2 группа**

Понедельник - суббота

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Разминка (растяжка)	15
2.	Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча. Приседания.	5
3.	Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении подач мяча. Отжимания	5
4.	Упражнения для развития сил и быстроты при выполнении нападающих ударов. Подтягивание в висе на перекладине.	5
5.	Упражнение для развития мышц прыгучести. Прыжки в высоту, в длину	10
6.	Заминка после тренировки	5
7.	Правила игры по волейболу	15

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.**