**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. | Упражнениям для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча. Приседания. | 5 |
| 3. | Упражнениям 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. | Упражнениям для укрепления мышц участвующих в выполнении передачи мяча. Приседания. | 5 |
| 3. | Упражнениям 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 протокол.**