Программа дистанционного обучения.

Тренер-преподаватель по волейболу - Хандакова Алевтина Владимировна

Старшая группа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Название темы | Ссылка в интернете |
|  | 25.01.2022 | Доклад | подготовить в электронной форме доклад или презентации на тему: о волейбольном приеме, о спортсмене, об игре волейбол, о выступлении сборной команды России на международной арене, о волейбольном клубе суперлиги России. |
|  | 26.01.2022 | **Имитация волейбольных приемов** | -верхняя передача. – не менее одного подхода по 20 раз  -нижний прием – не менее одного подхода по 20 раз  -шаги наскока для нападающего удара – не менее одного подхода по 20 раз  -движения рук при нападающем ударе – не менее одного подхода по 20 раз  -шаги и движения рук при верхней подачи- не менее одного подхода по 20 раз |
|  | 27.01.2022 | **Силовой блок**: | -отжимания классические — три подхода по 10 раз;  -приседания — три подхода по 20 раз;  -подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;  -планка классическая — удерживать 60 секунд, три подхода. |
|  | 1.02.2022 | **Имитация волейбольных приемов** | -верхняя передача. – не менее одного подхода по 20 раз  -нижний прием – не менее одного подхода по 20 раз  -шаги наскока для нападающего удара – не менее одного подхода по 20 раз  -движения рук при нападающем ударе – не менее одного подхода по 20 раз  -шаги и движения рук при верхней подачи- не менее одного подхода по 20 раз |
|  | 2.02.2022 | **Силовой блок**: | -отжимания классические — три подхода по 10 раз;  -приседания — три подхода по 20 раз;  -подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;  -планка классическая — удерживать 60 секунд, три подхода. |
|  | 3.02.2022 | **Имитация волейбольных приемов** | -верхняя передача. – не менее одного подхода по 20 раз  -нижний прием – не менее одного подхода по 20 раз  -шаги наскока для нападающего удара – не менее одного подхода по 20 раз  -движения рук при нападающем ударе – не менее одного подхода по 20 раз  -шаги и движения рук при верхней подачи- не менее одного подхода по 20 раз |

Младшая группа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Название темы | Ссылка в интернете |
|  | 25.01.2022 | Доклад | История волейбола |
|  | 26.01.2022 | **Имитация волейбольных приемов** | -верхняя передача. – не менее одного подхода по 20 раз  -нижний прием – не менее одного подхода по 20 раз  -шаги наскока для нападающего удара – не менее одного подхода по 20 раз  -движения рук при нападающем ударе – не менее одного подхода по 20 раз  -шаги и движения рук при верхней подачи- не менее одного подхода по 20 раз |
|  | 27.01.2022 | **Силовой блок**: | -отжимания классические — три подхода по 10 раз;  -приседания — три подхода по 20 раз;  -подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;  -планка классическая — удерживать 60 секунд, три подхода. |
|  | 1.02.2022 | **Доклад** | Правила игры в волейбол |
|  | 2.02.2022 | **Имитация волейбольных приемов** | -верхняя передача. – не менее одного подхода по 20 раз  -нижний прием – не менее одного подхода по 20 раз  -шаги наскока для нападающего удара – не менее одного подхода по 20 раз  -движения рук при нападающем ударе – не менее одного подхода по 20 раз  -шаги и движения рук при верхней подачи- не менее одного подхода по 20 раз |
|  | 3.02.2022 | Доклад | Польза волейбола |