

**План тренировок**  
**группа СОГ вид спорта: волейбол**  
**МКОУ Галкинская СОШ**  
**Тренер-преподаватель: Долматова Е.Л.**

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
Понедельник 2 часа	ОФП в домашних условиях.	Подготовительная	Бег на месте Круговые движения кистями Наклоны Ходьба на месте Перекат с пятки на носок		2-3мин. 12-14 повторен. 3мин. 2мин.	
		Основная	Круговая тренировка: 1 упражнение Бег на месте с высоким подниманием бедра 2-подъем туловища 3-Пресед 4-Бег на месте упоре лежа 5-Отдых	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C-K4mwnkwws">https://www.youtube.com/watch?v=C-K4mwnkwws</a>	6 кругов 1 круг-3 минуты. 1 минута отдыха	Связь с через VK
		Заключительная	Просмотр игры сборной России по волейболу. Женщины. Кубок мира 2019. Россия-Бразилия	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xmCTKI8NW8U">https://www.youtube.com/watch?v=xmCTKI8NW8U</a>		Связь с через Vk
Среда 2 часа	Упражнения с мячом в домашних условиях. Совершенствован ие передачи мяча двумя руками сверху и снизу	Подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движение головой Выпады в сторону Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен. 10раз 20раз	Связь с через Vk
		Основная	Упражнения для обучения: 1-имитация передачи снизу перед зеркалом 2-имитация передачи сверху перед зеркалом 3-сидя на полу передача над собой двумя руками	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4XbtQZbIId">https://www.youtube.com/watch?v=4XbtQZbIId</a>	100раз  100раз  100раз	Связь с через Vk

		4-передача двумя руками снизу в низкой стойке 5-имитация отскока	<u>U</u>	1000 раз  2 раза по 30	
	Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	Связь с через Vk

