**Дистанционное обучение по волейболу**

**тренер преподаватель Гуренко Алексей Алексеевич**

ГНП-св. 2лет

Расписание занятий

Вторник 17.30-19.45

Четверг 17.30-19.45

Пятница 15.00-17.15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата ,время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 12.05.20 | Бег в сочетании с ходьбой. Разминка на месте и в движении -ОРУ. Беговые упражнения. Верхняя передача мяча двумя руками над собой «жонглирование» стоя на месте и в движении. | gurenko.alekc.68@mail.ru |
| 14.05.20 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  СФП. | эл. почта |
| 15.05.20 | Бег в сочетании с ходьбой. Разминка на месте и в движении -ОРУ. Беговые упражнения . Передача мяча снизу двумя руками над собой «жонглирование» стоя на месте и в движении. | эл. почта |
| 19.05.20 | Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.  ОФП | эл. почта |
| 21.05.20 | ОРУ. Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения различными способами (индивидуально).  Круговая тренировка (отжимание, приседания, упр. на пресс, прыжковые упр., прыжки через скакалку, выпады на каждую ногу, упр. с мячом ) | эл. почта |
| 22.05.20 | Организация и проведение подвижных игр.  ОФП. | эл. почта |
| 26.05.20 | Бег в сочетании с ходьбой. Разминка на месте и в движении -ОРУ. Беговые упражнения . Прямой нападающий удар: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу ( имитация ): стоя у стены; в пол с места, в прыжке; бросок теннисного мяча в прыжке с разбега; | эл. почта |
| 28.05.20 | Судейство в волейболе.  СФП. | эл. почта |
| 29.05.20 | Бег в сочетании с ходьбой. Разминка на месте и в движении -ОРУ. Беговые упражнения . Прямой нападающий удар: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью, бросок теннисного мяча: стоя у стены; в пол с места, в прыжке; в прыжке с разбега. | эл. почта |