**План тренировки (дистанционный режим) - юноши 2013 г.р.**

**отделения волейбола. Группа физкультурно-спортивной направленности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 раз в каждую сторону.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – 10 раз в каждую  сторону | Перерыв между подходами 20-30 секунд |
| 2. | Бег на месте | 2 минуты | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнение «бабочка» | 3 серии по 15 раз. | Прыжки на месте ноги врозь, ноги вместе, руки прямые смыкаются над головой и возвращаются вдоль туловища. |
| 4. | Прыжки с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади | 3 серии по 5 раз. | Выполнить прыжки равномерно с координацией и соблюдая равновесие. |
| 5. | Выпрыгивания на месте из положения выпада, правая нога впереди согнута в колене, левая сзади выпрямлена. | 3 серии по 5 раз. | Выпрыгивания частые, последняя серия в полную силу на скорость. Перерыв между подходами 1 минута. |
| 6. | «Планка» | 1 минута  по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута  по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Передача волейбольного мяча сверху над собой из разных положений | 50 касаний Сидя  50 касаний Лежа | Перерыв между подходами 1 минута |
| 8. | Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений | 100 касаний Сидя  100 касаний Стоя | Перерыв между подходами 1 минута |
| 9. | Пресс:  - «Русские скручивания». | 15 секунд. 2 серии. | Отдых 1 минута между подходами. |
| 10. | Повторить упражнения с мячом |  |  |
| 11. | Отжимание от пола  1 серия руки на уровне плеч  2 серия широкий хват руки шире плеч  3 серия узкий хват руки вместе на уровне груди  4 серия на пальцах | 2 серии по 10 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Заминка:  Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу. | Заминочный послетренировочный комплекс. |

**Тренер Елисеев Андрей Алексеевич Дата 29.01.2022**

**План тренировки (дистанционный режим) - юноши 2013 г.р.**

**отделения волейбола. Группа физкультурно-спортивной направленности.**

**Тренер Елисеев Андрей Алексеевич Дата 31.01.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 в каждую сторону.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – 10 раз в каждую  сторону. | Перерыв между подходами 20-30 секунд |
| 2. | Бег на месте | 2 минуты | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнение «бабочка» | 3 серии по 15 раз. | Прыжки на месте ноги врозь, ноги вместе, руки прямые смыкаются над головой и возвращаются вдоль туловища. |
| 4. | Прыжки с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади | 3 серии по 5 раз. | Выполнить прыжки равномерно с координацией и соблюдая равновесие. |
| 5. | Выпрыгивания на месте из положения выпада, правая нога впереди согнута в колене, левая сзади выпрямлена. | 3 серии по 5 раз. | Выпрыгивания частые, последняя серия в полную силу на скорость. Перерыв между подходами 1 минута. |
| 6. | «Планка» | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Передача волейбольного мяча сверху над собой из разных положений | 50 касаний Сидя  50 касаний Лежа | Перерыв между подходами 1 минута |
| 8. | Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений | 100 касаний Сидя  100 касаний Стоя | Перерыв между подходами 1 минута |
| 9. | Пресс:  - Русские скручивания. | 15 секунд.2 серии. | Отдых 1 минута между подходами. |
| 10. | Повторить упражнения с мячом |  |  |
| 11. | Отжимание от пола  1 серия руки на уровне плеч  2 серия широкий хват руки шире плеч  3 серия узкий хват руки вместе на уровне груди  4 серия на пальцах | 2 серии по 10 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Заминка:  Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу. | Заминочный послетренировочный комплекс. |

**План тренировки (дистанционный режим) - юноши 2013 г.р.**

**отделения волейбола. Группа физкультурно-спортивной направленности.**

**Тренер Елисеев Андрей Алексеевич Дата 02.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 в каждую сторону.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – 10 раз в каждую  сторону. | Перерыв между подходами 20-30 секунд |
| 2. | Бег на месте | 2 минуты | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнение «бабочка» | 3 серии по 15 раз. | Прыжки на месте ноги врозь, ноги вместе, руки прямые смыкаются над головой и возвращаются вдоль туловища. |
| 4. | Прыжки с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади | 3 серии по 5 раз. | Выполнить прыжки равномерно с координацией и соблюдая равновесие. |
| 5. | Выпрыгивания на месте из положения выпада, правая нога впереди согнута в колене, левая сзади выпрямлена. | 3 серии по 5 раз. | Выпрыгивания частые, последняя серия в полную силу на скорость. Перерыв между подходами 1 минута. |
| 6. | «Планка» | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Передача волейбольного мяча сверху над собой из разных положений | 50 касаний Сидя  50 касаний Лежа | Перерыв между подходами 1 минута |
| 8. | Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений | 100 касаний Сидя  100 касаний Стоя | Перерыв между подходами 1 минута |
| 9. | Пресс:  - Русские скручивания. | 15 секунд.2 серии. | Отдых 1 минута между подходами. |
| 10. | Повторить упражнения с мячом |  |  |
| 11. | Отжимание от пола  1 серия руки на уровне плеч  2 серия широкий хват руки шире плеч  3 серия узкий хват руки вместе на уровне груди  4 серия на пальцах | 2 серии по 10 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Заминка:  Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу. | Заминочный послетренировочный комплекс. |

**План тренировки (дистанционный режим) - юноши 2013 г.р.**

**отделения волейбола. Группа физкультурно-спортивной направленности.**

**Тренер Елисеев Андрей Алексеевич Дата 03.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 в каждую сторону.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – 10 раз в каждую  сторону. | Перерыв между подходами 20-30 секунд |
| Бег на месте | 2 минуты | Бежать равномерно в среднем темпе |
| Установить два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, чтобы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его. | – по 10 раз в каждую сторону 2 серии. | Следить за скоростью выполнения и равновесием. |
| Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. | 3 серии по 10 раз. | Выполнять в среднем темпе. |
| Планка:  - Стоя в планке подтягиваем колени к локтям по 10 раз, потом противоположно так же 10 раз. Отдых 1 минута и повторяем. | 2 серии | Отдых 1 минута между сериями. |
| Прыжки на скакалке | 100 Прыжков  50 скрестно | Работаем в среднем темпе. |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | 30 секунд в среднем темпе, 30 секунд в быстром темпе |
| Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. | 2 серии по 20 отжиманий. | Отдых между сериями 1 минута. |
| Прыжок в длину с двух ног с места. | 3 серии по 5 прыжков. | Отдых между сериями 2 минуты |
| Прыжок в высоту с шага для нападающего удара. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. | 3 серии по 5 раз. | Отдых между сериями 60 секунд |
| Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 3 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Заминка:  Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу. | Заминочный послетренировочный комплекс. |

**План тренировки (дистанционный режим) - юноши 2013 г.р.**

**отделения волейбола. Группа физкультурно-спортивной направленности.**

**Тренер Елисеев Андрей Алексеевич Дата 05.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 в каждую сторону.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – 10 раз в каждую  сторону. | Перерыв между подходами 20-30 секунд |
| Скакалка:  Работаем 200 прыжков | 100 прыжков, следующие 50 прыжков делаем 25 высокое поднимание бедра,25 прыжков захлест голени назад | Стараемся не сбиваться с ритма. |
| Жгут:  Растягиваем жгут в стороны, вытянув руки перед собой на расстоянии плеч.  Закрепляем жгут ногой к полу. На вытянутой руке, поднимаем руку вверх.  Работа над техникой. Одной рукой держим жгут за спиной, другой вытягиваем руку над головой, следим за выпрямление локтя и работой кисти. | 15 подъемов каждой рукой. По 2 подхода.  15 подъемов каждой рукой. По 2 подхода.  По 10 раз, по 2 подхода. | Удерживать статическое напряжение, перерыв между подходами  1 минута. |
| Мяч: | 50 касаний Сидя  50 касаний Лежа | Перерыв между подходами 1 минута |
| Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений | 100 касаний Сидя  100 касаний Стоя | Перерыв между подходами 1 минута |
| «Планка» | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| «Планка» боковая | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| Приседания | 25 раз по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| Повторяем упражнения с мячом |  |  |
| Пресс:  Подъем корпуса  Подъем ног из положения лежа | 20 раз по 2 серии  20 раз по 2 серии | Отдых между сериями 30 секунд |
| Отжимания от пола | 3 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Заминка:  Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу. | Заминочный послетренировочный комплекс. |

**План тренировки (дистанционный режим) - юноши 2013 г.р.**

**отделения волейбола. Группа физкультурно-спортивной направленности.**

**Тренер Елисеев Андрей Алексеевич Дата 07.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 раз в каждую сторону.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – 10 раз в каждую  сторону. | Перерыв между подходами 20-30 секунд |
| 2. | Бег на месте | 2 минуты | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнение «бабочка» | 3 серии по 15 раз. | Прыжки на месте ноги врозь, ноги вместе, руки прямые смыкаются над головой и возвращаются вдоль туловища. |
| 4. | Прыжки с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади | 3 серии по 5 раз. | Выполнить прыжки равномерно с координацией и соблюдая равновесие. |
| 5. | Выпрыгивания на месте из положения выпада, правая нога впереди согнута в колене, левая сзади выпрямлена. | 3 серии по 5 раз. | Выпрыгивания частые, последняя серия в полную силу на скорость. Перерыв между подходами 1 минута. |
| 6. | «Планка» | 1 минута  по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута  по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Передача волейбольного мяча сверху над собой из разных положений | 50 касаний Сидя  50 касаний Лежа | Перерыв между подходами 1 минута |
| 8. | Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений | 100 касаний Сидя  100 касаний Стоя | Перерыв между подходами 1 минута |
| 9. | Пресс:  - «Русские скручивания». | 15 секунд. 2 серии. | Отдых 1 минута между подходами. |
| 10. | Повторить упражнения с мячом |  |  |
| 11. | Отжимание от пола  1 серия руки на уровне плеч  2 серия широкий хват руки шире плеч  3 серия узкий хват руки вместе на уровне груди  4 серия на пальцах | 2 серии по 10 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Заминка:  Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу. | Заминочный послетренировочный комплекс. |

**План дистанционной тренировки группы юношей 2013 г.р. отделения волейбола (этап ФСН)**

**Тренер Елисеев Андрей Алексеевич Дата 09.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 раз в каждую сторону.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.    – 10 раз в каждую  сторону. | Перерыв между подходами 20-30 секунд |
| Бег на месте | 2 минуты | Бежать равномерно в среднем темпе |
| Установить два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, чтобы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его. | – по 10 раз в каждую сторону 2 серии. | Следить за скоростью выполнения и равновесием. |
| Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. | 3 серии по 10 раз. | Выполнять в среднем темпе. |
| Планка:  - Стоя в планке подтягиваем колени к локтям по 10 раз, потом противоположно так же 10 раз. Отдых 1 минута и повторяем. | 2 серии | Отдых 1 минута между сериями. |
| Прыжки на скакалке | 100 Прыжков  50 скрестно | Работаем в среднем темпе. |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | 30 секунд в среднем темпе,30 секунд в быстром темпе |
| Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. | 2 серии по 20 отжиманий. | Отдых между сериями 1 минута. |
| Прыжок в длину с двух ног с места. | 3 серии по 5 прыжков. | Отдых между сериями 2 минуты |
| Прыжок в высоту с шага для нападающего удара. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. | 3 серии по 5 раз. | Отдых между сериями 60 секунд |
| Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 3 серии по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Заминка:  Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу. | Заминочный послетренировочный комплекс. |

**План тренировки (дистанционный режим) - юноши 2013 г.р.**

**отделения волейбола. Группа физкультурно-спортивной направленности.**

**Тренер Елисеев Андрей Алексеевич Дата 10.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 раз в каждую сторону.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – 10 раз в каждую  сторону. | Перерыв между подходами 20-30 секунд |
| 2. | Бег на месте | 2 минуты | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнение «бабочка» | 3 серии по 15 раз. | Прыжки на месте ноги врозь, ноги вместе, руки прямые смыкаются над головой и возвращаются вдоль туловища. |
| 4. | Прыжки с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади | 3 серии по 5 раз. | Выполнить прыжки равномерно с координацией и соблюдая равновесие. |
| 5. | Выпрыгивания на месте из положения выпада, правая нога впереди согнута в колене, левая сзади выпрямлена. | 3 серии по 5 раз. | Выпрыгивания частые, последняя серия в полную силу на скорость. Перерыв между подходами 1 минута. |
| 6. | «Планка» | 1 минута  по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута  по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Передача волейбольного мяча сверху над собой из разных положений | 50 касаний Сидя  50 касаний Лежа | Перерыв между подходами 1 минута |
| 8. | Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений | 100 касаний Сидя  100 касаний Стоя | Перерыв между подходами 1 минута |
| 9. | Пресс:  - «Русские скручивания». | 15 секунд. 2 серии. | Отдых 1 минута между подходами. |
| 10. | Повторить упражнения с мячом |  |  |
| 11. | Отжимание от пола  1 серия руки на уровне плеч  2 серия широкий хват руки шире плеч  3 серия узкий хват руки вместе на уровне груди  4 серия на пальцах | 2 серии по 10 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Заминка:  Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу. | Заминочный послетренировочный комплекс. |

**План тренировки (дистанционный режим) - юноши 2013 г.р.**

**отделения волейбола. Группа физкультурно-спортивной направленности.**

**Тренер Елисеев Андрей Алексеевич Дата 12.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 в каждую сторону.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – 10 раз в каждую  сторону. | Перерыв между подходами 20-30 секунд |
| 2. | Бег на месте | 2 минуты | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнение «бабочка» | 3 серии по 15 раз. | Прыжки на месте ноги врозь, ноги вместе, руки прямые смыкаются над головой и возвращаются вдоль туловища. |
| 4. | Прыжки с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади | 3 серии по 5 раз. | Выполнить прыжки равномерно с координацией и соблюдая равновесие. |
| 5. | Выпрыгивания на месте из положения выпада, правая нога впереди согнута в колене, левая сзади выпрямлена. | 3 серии по 5 раз. | Выпрыгивания частые, последняя серия в полную силу на скорость. Перерыв между подходами 1 минута. |
| 6. | «Планка» | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Передача волейбольного мяча сверху над собой из разных положений | 50 касаний Сидя  50 касаний Лежа | Перерыв между подходами 1 минута |
| 8. | Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений | 100 касаний Сидя  100 касаний Стоя | Перерыв между подходами 1 минута |
| 9. | Пресс:  - Русские скручивания. | 15 секунд.2 серии. | Отдых 1 минута между подходами. |
| 10. | Повторить упражнения с мячом |  |  |
| 11. | Отжимание от пола  1 серия руки на уровне плеч  2 серия широкий хват руки шире плеч  3 серия узкий хват руки вместе на уровне груди  4 серия на пальцах | 2 серии по 10 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Заминка:  Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу. | Заминочный послетренировочный комплекс. |