ПЛАН-КОНСПЕКТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| 1. Подготовительная часть (разминка)- | | |
| Круговые движения.:  головой; в плечевом суставе;  рывки руками, наклоны с поворотом туловища «Мельница», выпады, махи ногами руки вперед, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, | 7-10 раз | Движения плавные, с максимальной амплитудой  Руки прямые  Ноги в коленном суставе не сгибать  Спина прямая, руки вперед |
| 2. Основная часть-«Круговая тренировка» | | |
| - прыжок ноги врозь, руки встороны-вверх-30 сек  - упражнение «Скалолаз» (попеременное подтягивание колен к груди в упоре лёжа.)-30сек  -упражнение «Велосипед»  (упор лежа сзади на предплечьях поочередное сгибание и выпрямление ног вперед -30 сек | 2 серии  Отдых между упражнениями- 30 сек  Отдых между сериями до полного восстановления. | Все упражнения выполняются по технике правильно. |
| Теоретическая часть | | |
| Техника нападающего удара в волейболе |  | Смотреть видеоурок    <https://youtu.be/09Gp6F8c_3Y>  <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> |