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 | | |
| Повторить    Техника выполнения передачи сверху  Техника выполнения приема снизу |  | Смотреть видеоурок      [(41) Волейбол | Обучение | Техника передачи СВЕРХУ. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Ao5G6O4f42I)  [(41) Волейбол | Обучение | Техника передачи СНИЗУ. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=GpUge_VEtjE) |