

**План – конспект дистанционного обучения по волейболу для групп НП-1
тренера-преподавателя МБУДО ДЮСШ «Юность» - Гончаровой С.А.
с 13 по 30 апреля 2020 года**

Дата проведения	Содержание тренировок	Дозировка	Методические указания
<p>14.04.2020</p>	<p align="center">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p align="center">2. Основная часть:</p> <p>Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук на пальцах от стены, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - упражнение «Лодочка», - приседания и резкие разгибания ног со взмахом рук вверх, - прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе <p>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещений вперед, назад в стороны - имитация приема мяча постановкой кисти на игровую поверхность - подбивание мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперед, боком приставными шагами - прием после отскока от пола - передачи мяча снизу с поворотом на 90 градусов <p align="center">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка 	<p>7 мин по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>1 мин 1 мин 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>30 сек 30 сек 1 мин</p> <p>2x10 раз 2x10 раз 2x10 раз</p> <p>2x20 2x20 2x20 2x20</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
<p>16.04.2020</p>	<p align="center">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p align="center">2. Основная часть:</p> <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - упражнение «Лодочка», - приседания с отягощениями, 	<p>7 мин по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>30 сек 3x10 раз</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания из положения полного приседа <p>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, - после перемещений вперед, назад, в стороны - передачи с изменением высоты полета мяча - имитация передачи двумя руками сверху в прыжке --подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху - 2-3 передачи над собой – передача в стену - передачи над собой лежа на спине, затем меняя высоту полета <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка 	<p>3x10 раз</p> <p>2x20</p> <p>2x20</p> <p>2x20</p> <p>2x20</p> <p>2x20</p> <p>2x20</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
18.04.2020	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами - ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие прыгучести</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - прыжки у стены с имитацией блокирования - прыжки в полном приседе руки на коленях с продвиж. вперед - выпрыгивания из положения полного приседа - прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу, «напрыжка» с двух шагов <p>Совершенствование техники верхней прямой подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяча с места, - с шагом вперед - имитация подачи с места; с шагом вперед у стены с резиной - имитация силовой подачи мяча с разбега в прыжке(3-4 шага) <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка - упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>7 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз</p> <p>3x10 раз</p> <p>3x15 раз</p> <p>3x10 раз</p> <p>2x10 раз</p> <p>2 мин</p> <p>3x10</p> <p>3x10</p> <p>1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
21.04.2020	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами - ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук на пальцах от стены, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, 	<p>7 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз</p> <p>3x10 раз</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Лодочка», - приседания и резкие разгибания ног со взмахом рук вверх, - прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе <p>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещений вперед, назад в стороны - имитация приема мяча постановкой кисти на игровую поверхность - подбивание мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперед, боком приставными шагами - прием после отскока от пола - передачи мяча снизу с поворотом на 90 градусов <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка 	<p>30 сек 30 сек 1 мин</p> <p>2х10 раз 2х10 раз 2х10 раз</p> <p>2х20 2х20 2х20 2х20</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
<p>23.04.2020</p>	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - упражнение «Лодочка», - приседания с отягощениями, - выпрыгивания из положения полного приседа <p>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, - после перемещений вперед, назад, в стороны -передачи с изменением высоты полета мяча -имитация передачи двумя руками сверху в прыжке -подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху - 2-3 передачи над собой – передача в стену - передачи над собой лежа на спине, затем меняя высоту полета <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка 	<p>7 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3х10 раз 3х10 раз</p> <p>30 сек 3х10 раз 3х10 раз</p> <p>2х20 2х20 2х20 2х20 2х20</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
<p>25.04.2020</p>	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте 	<p>7 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p>	

	<p>- растяжка</p> <p>2. Основная часть:</p> <p>Развитие прыгучести</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - прыжки у стены с имитацией блокирования - прыжки в полном приседе руки на коленях с продвиж. вперед - выпрыгивания из положения полного приседа - прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу, «напрыжка» с двух шагов <p>Совершенствование техники верхней прямой подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяча с места, - с шагом вперед - подброс мяча перед собой, дать мячу упасть на пол - имитация подачи с места; с шагом вперед у стены с резиной - имитация силовой подачи мяча с разбега в прыжке <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка - упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>3 мин 20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>3x15 раз 3x10 раз 2x10 раз 2 мин</p> <p>3x10 3x10</p> <p>1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
--	---	--	--

28.04.2020	<p>1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами - ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p>2. Основная часть:</p> <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - упражнение «Лодочка», - приседания с отягощениями, - выпрыгивания из положения полного приседа <p>Закрепление техники нападающего удара</p> <ul style="list-style-type: none"> - широкий шаг на пятку -руки отвести назад и приставить другую ногу - прыжок вверх с места с махом руками - прыжок вверх с одного шага - тоже с двух шагов, затем с трех шагов - прыжок вверх, с двух-трех шагов, разбег выполнять быстро - тоже, но достать предмет на максимальной высоте - разбег – прыжок – имитация нападающего удара <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка - упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>7 мин по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 1 мин 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>30 сек 3x10 раз 3x10 раз</p> <p>1x10 1x10 1x10 1x10 1x10 1x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
30.04.2020	<p>1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, 	<p>7 мин по 10 вращений</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны корпуса в стороны и вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - кувырок вперед, назад, в стороны в группировке - «мостик» из положения стоя и лежа на спине, <p>Закрепление техники блокирования</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация блока: прыжок вверх с места с выносом рук у стены - имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки (стены) вправо – влево скачком, - приставным, скрестным шагом и бегом <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>(наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 1 мин 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>1x3 раза 1x2 раза</p> <p>2x10 2x10 2x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
--	--	---	--

**План – конспект дистанционного обучения по волейболу для групп НП-1
тренера-преподавателя МБУДО ДЮСШ «Юность» - Гончаровой С.А.
с 05 по 30 мая 2020 года**

Дата проведения	Содержание тренировок	Дозировка	Методические указания
<p>07.05.2020</p>	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие прыгучести</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - прыжки у стены с имитацией блокирования -прыжки в полном приседе руки на коленях с продвиж. вперед - выпрыгивания из положения полного приседа -прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу, «напрыжка» с двух шагов <p>Совершенствование техники верхней прямой подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяча с места, - с шагом вперед -имитация подачи с места; с шагом вперед у стены с резиной - имитация силовой подачи мяча с разбега в прыжке(3-4 шага) 	<p>7 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>3x15 раз 3x10 раз 2x10 раз 2 мин</p> <p>3x10 3x10 1x10</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>

	<p align="center">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	3 мин	
12.05.2020	<p align="center">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p align="center">2. Основная часть:</p> <p>Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук на пальцах от стены, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - упражнение «Лодочка», - приседания и резкие разгибания ног со взмахом рук вверх, - прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе <p>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещений вперед, назад в стороны - имитация приема мяча постановкой кисти на игровую поверхность - подбивание мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперед, боком приставными шагами - прием после отскока от пола - передачи мяча снизу с поворотом на 90 градусов <p align="center">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка 	<p>7 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>1 мин 1 мин 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>30 сек 30 сек 1 мин</p> <p>2x10 раз 2x10 раз 2x10 раз</p> <p>2x20 2x20 2x20 2x20</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
14.05.2020	<p align="center">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p align="center">2. Основная часть:</p> <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - упражнение «Лодочка», - приседания с отягощениями, - выпрыгивания из положения полного приседа <p>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</p>	<p>7 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>30 сек 3x10 раз 3x10 раз</p>	<p>Просмотр техники</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, - после перемещений вперед, назад, в стороны -передачи с изменением высоты полета мяча -имитация передачи двумя руками сверху в прыжке --подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху - 2-3 передачи над собой – передача в стену - передачи над собой лежа на спине, затем меняя высоту полета <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка 	<p>2x20 2x20 2x20 2x20 2x20 2x20</p> <p>3 мин</p>	выполнения по ссылке
16.05.2020	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие прыгучести</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - прыжки у стены с имитацией блокирования -прыжки в полном приседе руки на коленях с продвиж. вперед - выпрыгивания из положения полного приседа -прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу, «напрыжка» с двух шагов <p>Совершенствование техники верхней прямой подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяча с места, - с шагом вперед -имитация подачи с места; с шагом вперед у стены с резиной - имитация силовой подачи мяча с разбега в прыжке(3-4 шага) <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>7 мин по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек 3 мин 20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>3x15 раз 3x10 раз 2x10 раз 2 мин</p> <p>3x10 3x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	Просмотр техники выполнения по ссылке

19.05.2020	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - упражнение «Лодочка», 	<p>7 мин по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 1 мин 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>30 сек</p>	
-------------------	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - приседания с отягощениями, - выпрыгивания из положения полного приседа <p>Закрепление техники нападающего удара</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжок вверх с места с махом руками -прыжок вверх с одного шага -тоже с двух шагов, затем с трех шагов -прыжок вверх, с двух-трех шагов, разбег выполнять быстро -тоже, но достать предмет на максимальной высоте -имитация удара(замах бьющей руки вперед-вверх;небьющая рука поднимается до уровня плеч в согнутом положении) на месте, в прыжке, с места - имитация ударного движения по мячу с резиной у стены - разбег – прыжок – имитация нападающего удара <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>1x10 1x10 1x10 1x10 1x10 1x10 1x10 1x10 2x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
21.05.2020	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - сгибание и разгибание рук на пальцах у стены - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - кувырок вперед, назад, в стороны в группировке - «мостик» из положения стоя и лежа на спине, <p>Закрепление техники блокирования</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация блока: прыжок вверх с места с выносом рук у стены - имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки (стены) вправо – влево скачком, - приставным, скрестным шагом и бегом <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>7 мин по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 1 мин 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз 2x20 раз</p> <p>2x3 раза 2x3 раза</p> <p>3x10 2x10 3x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>

23.05.2020	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка 	<p>7 мин по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>1 мин 1 мин 3 мин</p>	
-------------------	---	---	--

	<p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук на пальцах от стены, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - упражнение «Лодочка», - приседания и резкие разгибания ног со взмахом рук вверх, - прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе <p>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещений вперед, назад в стороны - имитация приема мяча постановкой кисти на игровую поверхность - подбивание мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперед, боком приставными шагами - прием после отскока от пола - передачи мяча снизу с поворотом на 90 градусов <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка 	<p>20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>30 сек 30 сек 1 мин</p> <p>2x10 раз 2x10 раз 2x10 раз</p> <p>2x20 2x20 2x20 2x20</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
26.05.2020	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами <p>-ходьба на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте - растяжка <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - упражнение «Лодочка», - приседания с отягощениями, - выпрыгивания из положения полного приседа <p>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, - после перемещений вперед, назад, в стороны -передачи с изменением высоты полета мяча -имитация передачи двумя руками сверху в прыжке -подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху - 2-3 передачи над собой – передача в стену - передачи над собой лежа на спине, затем меняя высоту полета <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка 	<p>7 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>30 сек 3x10 раз 3x10 раз</p> <p>2x20 2x20 2x20 2x20 2x20</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
28.05.2020	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, 	<p>7 мин</p> <p>по 10</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие прыгучести</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - прыжки у стены с имитацией блокирования -прыжки в полном приседе руки на коленях с продвиж. вперед - выпрыгивания из положения полного приседа -прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу, «напрыжка» с двух шагов <p>Совершенствование техники верхней прямой подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяча с места, - с шагом вперед - подброс мяча перед собой, дать мячу упасть на пол -имитация подачи с места; с шагом вперед у стены с резиной - имитация силовой подачи мяча с разбега в прыжке <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек 3 мин 20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>3x15 раз 3x10 раз 2x10 раз 2 мин</p> <p>3x10 3x10</p> <p>1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
--	--	--	--

<p>30.05.2020</p>	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, - вращение плечами, локтями и запястьями, - наклоны корпуса в стороны и вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте - растяжка <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, - поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, - упражнение «Лодочка», - приседания с отягощениями, - выпрыгивания из положения полного приседа <p>Закрепление техники нападающего удара</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжок вверх с места с махом руками -прыжок вверх с одного шага -тоже с двух шагов, затем с трех шагов -прыжок вверх, с двух-трех шагов, разбег выполнять быстро -тоже, но достать предмет на максимальной высоте -имитация удара(замах бьющей руки вперед-вверх;небьющая рука поднимается до уровня плеч в согнутом положении) на месте, в прыжке, с места - имитация ударного движения по мячу с резиной у стены - разбег – прыжок – имитация нападающего удара 	<p>7 мин по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 1 мин 3 мин</p> <p>20 мин</p> <p>3x10 раз 3x10 раз</p> <p>30 сек 3x10 раз 3x10 раз</p> <p>1x10 1x10 1x10 1x10 1x10 1x10 1x10 1x10 1x10 1x10</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
--------------------------	---	---	--

	<p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none">- растяжка-упражнения на внимание и восстановление дыхания	<p style="text-align: center;">3 мин</p>	
--	--	---	--