

**План – конспект дистанционного обучения по волейболу для групп СО
тренера-преподавателя МБУДО ДЮСШ «Юность» - Гончаровой С.А.
с 13 по 29 апреля 2020 года**

Дата проведения	Содержание тренировок	Дозировка	Методические указания
13.04.2020	<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 вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте <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>Обучение технике 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 <p align="center">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону 30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз</p> <p>20 сек 20 сек 30 сек</p> <p>2x10 раз 1x10 раз</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
15.04.2020	<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 вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте <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>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, - после перемещений вперед, назад в стороны <p align="center">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону 30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 20 сек 1x10 раз 1x10 раз</p> <p>2x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>

<p>17.04.2020</p>	<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 вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте <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 через линию с продвижением вперед - выпрыгивания из положения полного приседа <p>Обучение технике верхней прямой подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяча с места, - после выполнения шага вперед <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 1x15 раз 2x10 раз 1x10 раз</p> <p>2x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
--------------------------	--	--	--

Дата проведения	Содержание тренировок	Дозировка	Методические указания
<p>20.04.2020</p>	<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 вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте <p>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>Обучение технике приема мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча снизу в и.п.,после перемещений вперед, назад в стороны - подбрасывание мяча над собой и прием его на запястьях выпрямленных рук - подбивание мяча снизу двумя руками на месте <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз</p> <p>20 сек 20 сек 30 сек</p> <p>2x10 раз</p> <p>1x10 раз 1x10 раз</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>

<p>22.04.2020</p>	<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 вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте <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>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещений вперед, назад в стороны, - имитация перехода из стойки волейболиста в и.п. для приема и передачи мяча <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 20 сек 1x10 раз 1x10 раз</p> <p>1x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
<p>24.04.2020</p>	<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 вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте <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 через линию с продвижением вперед - выпрыгивания из положения полного приседа <p>Обучение технике верхней прямой подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяча с места, после шага вперед, - имитация подачи у стены с резиной <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 1x15 раз 2x10 раз 1x10 раз</p> <p>2x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>

<p>27.04.2020</p>	<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 вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте <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>Стойки и перемещения</p> <ul style="list-style-type: none"> - в стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад - приставные шаги вправо, влево от одной стены к другой - двойной шаг вперед, назад <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 20 сек 1x10 раз 1x10 раз</p> <p>1x10 1x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
<p>29.04.2020</p>	<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 вперёд, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте <p>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>Обучение технике верхней прямой подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяча с места, - после выполнения шага вперед <p>3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз</p> <p>1x3 раза 1x2 раза 2x10 2x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>

**План – конспект дистанционного обучения по волейболу для групп СО
тренера-преподавателя МБУДО ДЮСШ «Юность» - Гончаровой С.А.
с 04 по 29 мая 2020 года**

Дата проведения	Содержание тренировок	Дозировка	Методические указания
06.05.2020	<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 <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>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещений вперед, назад в стороны, - имитация перехода из стойки волейболиста в и.п. для приема и передачи мяча <p align="center">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 20 сек 1x10 раз 1x10 раз</p> <p>1x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
08.05.2020	<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 <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>Стойки и перемещения</p> <ul style="list-style-type: none"> - в стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад - приставные шаги вправо, влево от одной стены к другой - двойной шаг вперед, назад 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 20 сек 1x10 раз 1x10 раз</p> <p>1x10 1x10 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	
13.05.2020	<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 <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>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, - после перемещений вперед, назад в стороны <p align="center">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 20 сек 1x10 раз 1x10 раз</p> <p>2x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
15.05.2020	<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 <p 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 через линию с продвижением вперед - выпрыгивания из положения полного приседа <p>Обучение технике верхней прямой подаче</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяча с места, - после выполнения шага вперед <p align="center">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 1x15 раз 2x10 раз 1x10 раз</p> <p>2x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
18.05.2020	<p align="center">1. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны и повороты головы, 	5 мин	

	<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 <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>Обучение технике приема мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча снизу в и.п., после перемещений вперед, назад в стороны - подбрасывание мяча над собой и прием его на запястья выпрямленных рук - подбивание мяча снизу двумя руками на месте <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону 30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз</p> <p>20 сек 20 сек 30 сек</p> <p>2x10 раз</p> <p>1x10 раз 1x10 раз</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
<p>20.05.2020</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 <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>Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещений вперед, назад в стороны, - имитация перехода из стойки волейболиста в и.п. для приема и передачи мяча <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону 30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 20 сек 1x10 раз 1x10 раз</p> <p>1x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
<p>22.05.2020</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, 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте <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 через линию с продвижением вперед - выпрыгивания из положения полного приседа <p>Обучение технике верхней прямой подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяча с места, после шага вперед, - имитация подачи у стены с резиной <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 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 1x15 раз 2x10 раз 1x10 раз</p> <p>2x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
<p>25.05.2020</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 вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами -ходьба на месте - бег на месте <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>Стойки и перемещения</p> <ul style="list-style-type: none"> - в стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад - приставные шаги вправо, влево от одной стены к другой - двойной шаг вперед, назад <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз 20 сек 1x10 раз 1x10 раз</p> <p>1x10 1x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
<p>27.05.2020</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 вперед, - вращение тазом, - вынос бедра в сторону, - вращение коленями и стопами 	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону</p>	

	<p>-ходьба на месте - бег на месте</p> <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие гибкости - 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, Обучение технике верхней прямой подачи - имитация подачи мяча с места, - после выполнения шага вперед</p> <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <p>- растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания</p>	<p>30 сек 30 сек</p> <p>12 мин 1x10 раз 1x10 раз</p> <p>1x3 раза 1x2 раза 2x10 1x10</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>
<p>29.05.2020</p>	<p style="text-align: center;">1. Подготовительная часть:</p> <p>- 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> <p style="text-align: center;">2. Основная часть:</p> <p>Развитие выносливости - 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 Обучение технике приема мяча снизу двумя руками - имитация приема мяча снизу в и.п.,после перемещений вперед, назад в стороны - подбрасывание мяча над собой и прием его на запястья выпрямленных рук - подбивание мяча снизу двумя руками на месте</p> <p style="text-align: center;">3. Заключительная часть:</p> <p>- растяжка -упражнения на внимание и восстановление дыхания</p>	<p>5 мин</p> <p>по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону 30 сек 30 сек</p> <p>12 мин</p> <p>1x10 раз 1x10 раз</p> <p>20 сек 20 сек 30 сек</p> <p>2x10 раз</p> <p>1x10 раз 1x10 раз</p> <p>3 мин</p>	<p>Просмотр техники выполнения по ссылке</p>