

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Волейбол

Группа: ЭСО-1 (старшая гр.)

Тренер-преподаватель: Марченко Н.Г.

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефон, электронная почта.

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04	<p>Теоретические сведения. Правила соревнований по волейболу. Упражнения общей физической подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение теоретических сведений. 2. Разминка. Строевые команды на месте. Общеразвивающие упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 4) Пружинистые покачивания (6-8 раз) 5) Упражнения на растягивания мышц (4-5 упражнений) 3. Основная часть. <ol style="list-style-type: none"> 1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (2 x 15 раз) 2) Поднимания туловища из положения лежа на коврике (2 x 10 раз) 3) Полуприседания (2 x 15 раз) 4) Выпрыгивания из полуприседа (20 раз) 4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп 5. Домашнее задание. Правила соревнований по волейболу. Перекаты в группировке назад – вперед (2 x 10 раз) 	<p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Выполнять упражнения на коврике</p> <p>Туловище держать прямо, смотреть вниз – вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>С имитацией приема снизу</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>
15.04	<p>Теоретические сведения. Правила проведения соревнований по волейболу. Упражнения общей физической подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение теоретических сведений. 	

	<p>2. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 4) Повороты туловища (6-8 раз) 5) Приседания (10 раз) <p>3. Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (2 x 15 раз) 2) Поднимания туловища из положения лежа на коврик (2 x 10 раз) 3) Полуприседания (2 x 15 раз) 4) Выпрыгивания из полуприседа (20 раз) <p>4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп</p> <p>5. Домашнее задание. Правила проведения соревнований по волейболу. Перекаты в группировке назад – вперед (2 x 10 раз)</p>	<p>Руки на пояс, спину держать прямо</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Стопы от пола не отрывать Спина прямая</p> <p>Туловище держать прямо, смотреть вниз – вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>С имитацией приема снизу</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>
18.04	<p>Теоретические сведения. Личная гигиена. Упражнения для развития физических качеств.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение теоретических сведений 2. Разминка: <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - 	<p>Руки на пояс, спину держать прямо</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p>

	<p>назад (6-8 раз)</p> <p>3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>4) Пружинистые покачивания (6-8 раз)</p> <p>5) Упражнения на растягивания мышц (4-5 упражнений)</p> <p>3. Основная часть.</p> <p>1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (2 x 15 раз)</p> <p>2)Поднимания туловища из положения лежа на коврик (2 x 15 раз)</p> <p>3) Полуприседания (20 раз)</p> <p>4) Выпрыгивания из полуприседа (20 раз)</p> <p>4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп</p> <p>5.Домашнее задание: теоретические сведения. Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>По полной амплитуде</p> <p>Выполнять упражнения на коврик</p> <p>Туловище держать прямо, смотреть вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>С имитацией приема снизу</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>
20.04	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>1. Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (15 раз)</p> <p>3. Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать</p> <p>По полной амплитуде</p>

	<p>1) Имитация передачи сверху двумя руками (выброс мяча или мягкой игрушки вверх (2 x 15 раз)</p> <p>2) Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стены (30-40 раз)</p> <p>3) Имитация приема мяча снизу двумя руками</p> <p>4) Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены</p> <p>Упражнения на развитие физических качеств:</p> <p>1) Выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз)</p> <p>2) Полуприседания (2 x 25 раз)</p> <p>3) Сгибание и разгибание рук от пола (2 x 20 раз)</p> <p>4. Домашнее задание. Имитация передачи сверху и приема мяча снизу двумя руками (по 20-30 раз). Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>Обратить внимание на положение кистей на мяче (разомкнутый треугольник)</p> <p>Прием выполнять на предплечья, руки в локтях не сгибать</p>
22.04	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>1. Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (15 раз)</p> <p>3. Основная часть. Передача мяча сверху</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p>

	<p>двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Имитация передачи сверху двумя руками (выброс мяча или мягкой игрушки вверх (2 x 15 раз) 2) Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стены (30-40 раз) 3) Имитация приема мяча снизу двумя руками 4) Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены <p>Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз) 2) Полуприседания (2 x 25 раз) 3) Сгибание и разгибание рук от пола (2 x 20 раз) 4. Домашнее задание. Имитация передачи сверху и приема мяча снизу двумя руками (по 20-30 раз). Задания недельного двигательного режима. 	<p>Обратить внимание на положение кистей на мяче (разомкнутый треугольник)</p> <p>Прием выполнять на предплечья, руки в локтях не сгибать</p>
25.04	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Подача.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка: <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе. 2. Общеразвивающие упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Повороты туловища влево, вправо 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах 6) Приседания (15 раз) 	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p>

	<p>3. Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Имитация передачи сверху двумя руками (выброс мяча или мягкой игрушки вверх (2 x 15 раз) 2) Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стены (30-40 раз) 3) Имитация приема мяча снизу двумя руками 4) Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены 5) Имитация подачи мяча с места, с двух-трех шагов <p>4. Домашнее задание. Имитация изученных элементов. Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>Обратить внимание на положение кистей на мяче (разомкнутый треугольник)</p> <p>Прием выполнять на предплечья, руки в локтях не сгибать</p>
27.04	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Подача.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка: <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе. 2. Общеразвивающие упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Повороты туловища влево, вправо 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах 6) Приседания (15 раз) 3. Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. <ol style="list-style-type: none"> 1) Имитация передачи сверху двумя руками (выброс мяча или мягкой игрушки вверх (2 x 15 раз) 	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>Обратить внимание на положение кистей на мяче (разомкнутый</p>

	<p>2) Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стены (30-40 раз)</p> <p>3) Имитация приема мяча снизу двумя руками</p> <p>3) Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены</p> <p>4) Имитация подачи мяча с места, с двух-трех шагов</p> <p>4. Домашнее задание. Имитация изученных элементов. Задания недельного двигательного режима.</p>	<p>треугольник)</p> <p>Прием выполнять на предплечья, руки в локтях не сгибать</p>
29.04	<p>Подача. Нападающий удар.</p> <p>1. Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (10 раз)</p> <p>3. Основная часть. подача. Нападающий удар.</p> <p>1) Имитация подачи с места, с 2^x - 3^x шагов</p> <p>2) Имитация нападающего удара с 2^x - 3^x шагов, с продвижением вперед (10-15 раз)</p> <p>3) Упражнения на развитие физических качеств: - выпрыгивания вверх из положения</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>После ударного движения рука опускается вниз. Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>С касанием руками пола</p>

	<p>низкого седа (2 x 15 раз) - полуприседания (2 x 25 раз)</p> <p>- сгибания и разгибания рук от пола (2 x 20 раз) - поднимание туловища (2 x 15 раз) - прыжки со скакалкой (2 x 30 сек.)</p> <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>Выполнять в среднем темпе Спина прямая, смотреть вниз-вперед Руки за голову в замок Прыжки на двух ногах</p>
02.05	<p>Подача. Нападающий удар.</p> <p>1.Разминка: 1)Бег на месте (2 мин) 2)Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения: 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Повороты туловища влево, вправо 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах 6) Приседания (10 раз)</p> <p>3. Основная часть. подача. Нападающий удар. 1)Имитация подачи с места, с 2^x - 3^x шагов 2)Имитация нападающего удара с 2^x - 3^x шагов, с продвижением вперед (10-15 раз) 3)Упражнения на развитие физических качеств: - выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз) - полуприседания (2 x 25 раз) - сгибания и разгибания рук от пола (2 x</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>После ударного движения рука опускается вниз. Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе Спина прямая, смотреть</p>

	<p>20 раз)</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища (2 x 15 раз) - прыжки со скакалкой (2 x 30 сек.) <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>Прыжки на двух ногах</p>
04.05	<p>Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе. <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Повороты туловища влево, вправо 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах. <p>3. Основная часть. Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Упражнения на развитие физических качеств: <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 20 раз) - полуприседания (2 x 25 раз) - сгибания и разгибания рук от пола (2 x 15 раз) - поднимание туловища (2 x 15 раз) - прыжки со скакалкой (2 x 30 сек.) 2) Акробатические элементы: <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед (6-8 раз); - кувырок через плечо (6-8 раз); - перекаты назад, вперед в группировке (2 x 15 раз) - «лодочка» (3-5 раз) 4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима. 	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>Прыжки на двух ногах</p> <p>Обратить внимание на группировку</p>
06.05	<p>Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1. Разминка:</p>	

	<p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах.</p> <p>3. Основная часть. Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1) Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз) - полуприседания (2 x 25 раз) - сгибания и разгибания рук от пола (2 x 20 раз) - поднимание туловища (2 x 15 раз) - прыжки со скакалкой (1 мин.) <p>2) Акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед (6-8 раз); - кувырок через плечо (6-8 раз); - перекаты назад, вперед в группировке (2 x 15 раз) - «лодочка» (3-5 раз) <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед Руки за голову в замок Прыжки на двух ногах Обратить внимание на группировку</p>
13.05	<p>Подача. Нападающий удар.</p> <p>2. Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не</p>

	<p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (10 раз)</p> <p>3. Основная часть. Подача. Нападающий удар.</p> <p>1)Имитация подачи с места, с 2^х - 3^х шагов</p> <p>2)Имитация нападающего удара с 2^х - 3^х шагов, с продвижением вперед (10-15 раз)</p> <p>3)Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз) - полуприседания (2 x 25 раз) - сгибания и разгибания рук от пола (2 x 20 раз) - поднимание туловища (2 x 15 раз) - прыжки со скакалкой (2 x 30 сек.) <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>После ударного движения рука опускается вниз.</p> <p>Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>Прыжки на двух ногах</p>
16.05	<p>Нападающий удар. Блокирование.</p> <p>1. Разминка:</p> <p>1)Бег на месте (2 мин)</p> <p>2)Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не</p>

	<p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (10 раз)</p> <p>3. Основная часть. Нападающий удар. Блокирование.</p> <p>1) Имитация нападающего удара с 2^x - 3^x шагов, с продвижением вперед (10-15 раз)</p> <p>2) Имитация блокирования стоя у стены на месте и с продвижением вдоль стены (10-15 раз)</p> <p>3) Серийное блокирование у стены (2 x 20 раз)</p> <p>4. Домашнее задание. Имитация изученных элементов.</p>	<p>отрывать По полной амплитуде</p> <p>Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>Обратить внимание на положение кистей. Выпрыгивать с полусогнутых ног.</p>
18.05	<p>Подача. Нападающий удар.</p> <p>1.Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах</p> <p>6) Приседания (10 раз)</p> <p>3. Основная часть. подача. Нападающий удар.</p> <p>1)Имитация подачи с места, с 2^x - 3^x шагов (10-15 раз)</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>После ударного движения рука опускается вниз.</p>

	<p>2)Имитация нападающего удара с 2^х - 3^х шагов, с продвижением вперед (10-15 раз)</p> <p>3)Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 х 10 раз) - полуприседания (2 х 15 раз) - сгибания и разгибания рук от пола (2 х 10 раз) <p>4. Домашнее задание. Имитация изученных элементов.</p>	<p>Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед</p>
20.05	<p>Нападающий удар. Блокирование.</p> <p>1. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе. <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Повороты туловища влево, вправо 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах 6) Приседания (10 раз) <p>3. Основная часть. Нападающий удар. Блокирование.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Имитация нападающего удара с 2^х - 3^х шагов, с продвижением вперед (10-15 раз) 2)Имитация блокирования стоя у стены на месте и с продвижением вдоль стены (10-15 раз) 3)Серийное блокирование у стены (2 х 20 	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Руку после имитации нападающего удара без задержки вверху опускают вниз.</p> <p>Обратить внимание на положение кистей. Выпрыгивать с полусогнутых ног.</p>

	раз) 4. Домашнее задание. Имитация изученных элементов.	
23.05	<p>Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1. Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах.</p> <p>3. Основная часть. Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1) Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 20 раз) - полуприседания (2 x 25 раз) - сгибания и разгибания рук от пола (2 x 15 раз) - поднимание туловища (2 x 15 раз) - прыжки со скакалкой (1 мин.) <p>2) Акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед (6-8 раз); - кувырок через плечо (4-6 раз); - перекаты назад, вперед в группировке (2 x 10 раз) - «лодочка» (3-5 раз) <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе Спина прямая, смотреть вниз-вперед Руки за голову в замок Прыжки на двух ногах Обратить внимание на группировку</p>