Конспект недельного микроцикла

Группа: НП-3

Задачи: Обучение волейболу. Обучение верхней подачи мяча.

Дата: 06.10 – 12.10.2021 г.

Время: 16.30-18.00ч

Место: комната, пространство не менее 4х3м (или двор своего дома)

Инвентарь: мяч, гантели, скакалка

№ п/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть (разминка):	15 мин	Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках.
2.	Основная часть: https://youtu.be/C-oJjmcdc_o	60 мин	Смотреть, слушать внимательно и выполнять упражнения, показанные на видео либо в помещении дома/квартиры, либо на территории двора своего дома.
3.	Заключительная часть: упражнения на растяжение.	15 мин	Прыжки на скакалке, упражнения на пресс, упражнения с гантелями.

Тренер: Жестков Ю.П.