1 Часть. Разминка.

<https://www.youtube.com/watch?v=KIBg8h-O9nc>

1. Наклоны головы в стороны, вперед и назад (4 – 8 раз).

2.Круговые движения плечами назад и вперед (4 – 6 раз).

3. Растяжка заднего пучка дельтовидной мышцы (1 – 2 мин.). Правая и левая рука.

4.И.П. основная стойка. Правой тянемся вверх, левая внизу, и наоборот.

Тянемся двумя руками вверх.

5.Рзминка кистей рук.

6.Круговые движения в локте, вперед и назад (4 – 6 раз).

7.Круговые движения прямыми руками вперед и назад (4 – 6 раз).

8. Наклоны корпуса влево и вправо, без руки и с рукой. (4 – 8 раз).

9.Круговые движения корпусом.

10. Вращение в тазобедренном суставе правой и левой ногой, внутрь и изнутри. (по 4-6 раз).

11. Вращение в коленном суставе ног вместе. (1 -2 мин.).

12. Вращение в голеностопных суставах (1 – 2 мин.).

13. Выпады (4-8 раз).

14.Наклоны (4-8 раз.

15. Прыжки на месте (1-2 мин.).

16. Захлест голени (1-2 мин.).

17. Высокие подъемы бедра переменно (1-2 мин.).

18. Прыжки с подъемом прямых ног (1-2 мин.).

19. Подъем на носки (1-2 мин.).

2 часть. Основная.

<https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28>

Нападающий удар.

1. Разбег.

Для выполнения нападающего удара необходимо правильно подобрать разбег.

Разбегаться нужно за несколько метров от сетки, в зависимости от паса и направления мяча.

2. Толчок и замах.

После разбега необходимо правильно оттолкнуться и выполнить замах руками.

3. Нападающий удар.

Нападающий удар выполняется в прыжке при замахе основной руки обучающегося, мяч нужно бить в наивысшей точке его полета, рука находится выше головы, а съем мяча выполняется перед собой.

Ошибки: Обучающийся забегает за мяч при разбеге, и он остается за головой., с ошибкой выполненный замах, рука согнута и находится ниже головы, что мешает правильному съему мяча., прыжок с одной ноги.

3 часть.

ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>

1. присед.

2. Выпады.

3. Наклоны.

Растяжка. Развитие мобильности и гибкости.

<https://www.youtube.com/watch?v=tKzmxwtv39Q>