Секция «Волейбол» 24.04.2020

Тема занятия: «Общая физическая подготовка».

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы занятия | Хронометраж |
| 1.Комплекс ОРУ | 15 мин. |
| 2.Упражнения для развития силы:  Юноши-подтягивание(3 подхода по 10 раз)  Девушки - отжимание от пола (3 подхода по 15 раз). | 30 мин. |
| 3.Изучить правила соревнований по волейболу. | 15 мин. |

Д/задание:

-Подготовка к сдаче контрольного норматива до 30.04.2020.

-Результаты отправит в сетевой город для Бубнова А.Н.