

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: волейбол

Группа: НП – 2

Тренер-преподаватель: Тупихина Г.И.

Обратная связь с тренером-преподавателем: по телефону -89189757189

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04.20.	1. Развитие волейбола в России. 2. ТБ на занятиях по волейболу. 3. Разминка: разновидности ходьбы и бега. 4. Упражнения с мячами: броски из-за головы, наклоны, выпады, жонглирование над собой (до 10 раз) 5. Если есть возможность работать в паре (передача сверху, приём снизу).	Найти в интернете Повторить Выполнять на отрезке 10 м. Мяч можно взять любой Можно работать у стены
17.04.20.	1. Найти в интернете биографию любого волейболиста. Узнать за какую команду он играл. 2. Правила игры в пионербол (расстановка игроков, правило перехода, правило 3 шагов) 3. Разминка: разновидности ходьбы и бега. 4. Броски мяча из-за головы в стену (2 подхода по 10 бросков). 5. Прыжки на скакалке (2 по 20 раз)	Материал из интернета Повторить Выполнять на отрезке 10 м. Мяч от стены поймать Ноги вместе
19.04.20.	1. Найти жесты судьи, что они обозначают? 2. Требование к одежде спортсмена. 3. Разминка: разновидности ходьбы и бега 4. Упражнения с мячами: наклоны, выпады, приседания, подбрасывание и ловля. 5. Любая подвижная игра.	Информация из интернета На отрезке 10 м Каждое упр. Выполнить 10 раз Поиграть можно с братом или сестрой