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
15.05.20.	1. Как я соблюдаю ЗОЖ. 2. ТБ на занятиях по волейболу. 3. Разминка: разновидности ходьбы и бега. 4. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. 5.. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. 6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. 7. Работа с мячом у стены.	Найти в интернете Повторить Выполнять на отрезке 10 м. Мяч можно взять любой Руки прямые. Выполнять с максимальной амплитудой. Касаться руками разноименной стопы. Следить за работой ног
17.05.20.	1. Правила игры в волейбол. 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега. 3. Прыжки на скакалке на двух ногах – 100 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 100 раз. 4. Упражнения с мячами. 5. Броски мяча из-за головы в стену (2 подхода по 10 бросков).	Материал из интернета Выполнение упражнений согласно видео уроку. https://yandex.ru/video
18.05.20.	1. Найти жесты судьи, что они обозначают? 2. Требование к обуви спортсмена. 3. Разминка: разновидности ходьбы и бега 4. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 5 ускорений. 5. Любые подвижные игры.	Информация из интернета На отрезке 10 м . Выполнение упражнений согласно видео уроку.