План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: волейбол Группа: СО (9-10 лет)

Тренер-преподаватель: Тупихина Г.И.

Обратная связь с тренером-преподавателем: по телефону -89189757189

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
08.05.20.	1. Сделать зарядку или разминку используя различный инвентарь. 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега. 3. Подбрасывание и ловля мяча – 15 раз 4. Упражнения с мячами для развития ловкости: подбросить-2 хлопка- поймать (5-6 раз); подбросить – повернуться-поймать (5-6 раз). 5. Упражнения с мячами сидя на полу: броски в стену и ловля (10 раз) 6. Любая подвижная игра.	Использовать любой инвентарь Мяч любой, подбрасывать и ловить двумя руками. Соблюдать правила игры
10.05.20.	1. Найти ребусы о спорте и разгадать их. 2. ТБ на занятиях по волейболу. 3. Челночный бег 3х10 м (2-3 раза) 4. разновидности ходьбы и бега. (выполнить каждое упр. 2 раза) 5. Работа с мячами у стены. 6. Любая подвижная игра	Помощь родителей Вспомнить, повторить с родителями Отдых 1 мин На отрезке 10 м
11.05.20.	1. Написать свои хорошие привычки 2. Что нельзя делать без разрешения тренера на занятиях по волейболу. 3. Бег до 3 мин вокруг дома в медленном темпе. 4. Прыжки различным способом (15-20 раз) 5. Работа с мячами. 6. Любая подвижная игра.	Работу выполнить в тетради Контролировать дыхание Можно взять в помощь родителей