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
05.06.20.	1. Растяжения и ушибы – первая помощь. 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
07.06.20.	1. Разминка: разновидности ходьбы и бега. 2. Броски мяча из-за головы в стену (2 подхода по 10 бросков). 3. Прыжки на скакалке (2 по 20 раз) 4. Прыжки через скакалку лежащую на полу вперед – назад, со сменой ног (2Х20сек)	Выполнять на отрезке 10 м. Мяч от стены поймать Ноги вместе
08.06.20.	1. Найти жесты судьи, что они обозначают? 2. Требование к обуви 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