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
29.05.20.	1. Слагаемые здорового образа жизни. 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. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. 7. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз.	Найти в интернете Повторить Выполнять на отрезке 10 м. Мяч можно взять любой Руки прямые. Выполнять с максимальной амплитудой. Касаться руками разноименной стопы. Ноги не сгибать.
31.05.20.	1. Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь». 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
01.06.20.	1. Требование к одежде спортсмена. 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега 3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 5 ускорений. 4. Любые подвижные игры.	Информация из интернета На отрезке 10 м . Выполнение упражнений согласно видео уроку.