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
27.04.20.	1. ТБ на занятиях по волейболу. 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега. 3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. 4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. 5. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. 6. Упражнения с мячами. 7. Любая подвижная игра.	Повторить Выполнять на отрезке 10 м. Выполнять с максимальной апмплитудой. Мяч можно взять любой Соблюдать правила игры