

План-конспект

учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Волейбол

Группа: НП 2

Тренер-преподаватель: Ковылин В.И.

Обратная связь с тренером-преподавателем: Ватцап

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
21.04.20	ОРУ Прием мяча снизу над собой	Выберите для себя наиболее удобный способ соединения кистей при приеме снизу. У стены обивание мяча снизу. Мяч принимается на нижнюю часть предплечья (Манжетки) с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.
23.04.20	ОРУ Прием мяча снизу над собой	Выберите для себя наиболее удобный способ соединения кистей при приеме снизу. У стены обивание мяча снизу. Мяч принимается на нижнюю часть предплечья (Манжетки) с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.
25.04.20	ОРУ	Выберите для себя наиболее удобный

	<p><u>Прием мяча снизу над собой</u></p>	<p>способ соединения кистей при приеме снизу. У стены обивание мяча снизу. Мяч принимается на нижнюю часть предплечья (Манжетки) с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.</p>
--	--	--