

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
28.04.20	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.
30.04.20	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.