

План-конспект

учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Волейбол

Группа: ЭСО (10-12 лет)

Тренер-преподаватель: Бадалян М.М

Обратная связь с тренером-преподавателем: Ватцап

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04.20	<p>ОРУ с мячом и без мяча</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, и в стену https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU</p> <p>История игры в волейбол.</p>	<p>Техника выполнения ; ноги согнуты в коленях, одна нога впереди . Туловище вертикально, руки вынесены вперед- вверх и согнуты в локтях , кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш» пальцы напряжены и слегка согнуты . При передаче ноги и руки выпрямляются , и мяч передается в нужное место.</p>
15.04.20	<p>ОРУ с мячом и без мяча</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, и в стену 70 раз https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU</p> <p>История игры в волейбол.</p>	<p>Техника выполнения ; ноги согнуты в коленях ,одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед- вверх и согнуты в локтях , кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш» пальцы напряжены и слегка согнуты . При передаче ноги и руки выпрямляются , и мяч передается в нужное</p>

		место.
17.04.20	<p><u>ОРУ с мячом и без мяча</u></p> <p>Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, и в стену 70 раз (30 минут)</p> <p><u>https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNRHU</u></p> <p><u>История игры в волейбол.</u></p>	<p>Техника выполнения ; ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед- вверх и согнуты в локтях , кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш» пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются , и мяч передается в нужное место.</p>