

План-конспект

учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Волейбол

Группа: ЭСО (15-16 лет)

Тренер-преподаватель: Бадалян М.М

Обратная связь с тренером-преподавателем: Ватцап

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04.20	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ с мячом и без мяча</u></p> <p style="text-align: center;">Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, и в стену</p> <p style="text-align: center;"><u>https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU</u></p> <p style="text-align: center;"><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>
17.04.20	<p style="text-align: center;"><u>ОРУ с мячом и без мяча</u></p> <p style="text-align: center;">Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, и в стену 70 раз</p> <p style="text-align: center;"><u>https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU</u></p> <p style="text-align: center;"><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>