

**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
08.05.20.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Растижения и ушибы – первая помощь.</li><li>2. ТБ на занятиях по волейболу.</li><li>3. Разминка: разновидности ходьбы и бега.</li><li>4. Упражнения с мячами: броски из-за головы, наклоны, выпады, жонглирование над собой (до 10 раз)</li><li>5. Если есть возможность работать в паре (передача сверху, приём снизу).</li></ol>	<p>Найти в интернете Повторить Выполнять на отрезке 10 м. Мяч можно взять любой</p> <p>Можно работать у стены</p>
10.05.20.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Найти в интернете биографию любого волейболиста. Узнать за какую команду он играл.</li><li>2. Разминка: разновидности ходьбы и бега.</li><li>3. Броски мяча из-за головы в стену (2 подхода по 10 бросков).</li><li>4. Прыжки на скакалке (2 по 20 раз)</li><li>5. Прыжки через скакалку лежащую на полу вперед – назад, со сменой ног (2Х20сек)</li></ol>	<p>Материал из интернета</p> <p>Выполнять на отрезке 10 м. Мяч от стены поймать</p> <p>Ноги вместе</p>
11.05.20.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Найти жесты судьи, что они обозначают?</li><li>2. Требование к обуви спортсмена.</li><li>3. Разминка: разновидности ходьбы и бега</li><li>4. Упражнения с мячами: наклоны, выпады, приседания, подбрасывание и ловля.</li><li>5. Любая подвижная игра.</li></ol>	<p>Информация из интернета</p> <p>На отрезке 10 м Каждое упр. Выполнить 10 раз Поиграть можно с братом или сестрой</p>