

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
02.05.20	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.
05.05.20	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.

07.05.20	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p style="text-align: center;"><u>Прием мяча снизу над собой</u></p>	<p>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</p>
----------	---	--