

Индивидуальный план работы

Групп Б-2В-3

Возраст 10-11 лет

Тренер-преподаватель: Ефименко Е.Ю.

Дата проведения: 20.07.2020 г.

Цель занятий: Напомнить технику безопасности игры в волейбол

Задачи: 1. Познакомить учащихся с чемпионом мира .

2. Закрепить стойки и перемещения в волейболе.

Место проведения: квартира/дом.

- теоретические занятия

1. Посмотреть правила ТБ во время занятий

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/>

2. Посмотреть и выполнить разминку с чемпионкой

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9044604763980512068&from=tabbar&parent-reqid=1586780731149047-79735814641976084400324-production-app-host-vla-web-yp-135&text=разминка+волейболистов+упражнения>

3 Вспомнить стойки и перемещения в волейболе

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13476807287873562597&from=tabbar&parent-reqid=1586780099365841-660320912002922044100166-prestable-app-host-sas-web-yp-164&text=стойки+и+перемещения+в+волейболе>

4.Выполнить задания на гуглКласс.

Индивидуальный план работы

Групп **Б-2В-3**

Возраст **10-11 лет**

Тренер-преподаватель: **Ефименко Е.Ю**

Дата проведения: 22.07.2020 г.

Тема: Нападающий удар.

Задачи: 1. Продолжить обучение нападающему удару в домашних условиях

2.Просмотреть видео и попробовать выполнить задания.

Перед выполнением задания проводим разминку с волейболистом сборной России Максимом Михайловым

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18386970429982097471&from=tabbar&parent-reqid=1586860784220451-1291945818537698973000342-prestable-app-host-sas-web-yp-104&text=разминка+волейболиста+в+домашних+условиях>

1.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13474514386110812537&from=tabbar&parent-reqid=1586860163356556-324310781383781130900328-production-app-host-man-web-yp-196&text=обучение+нападающему+удару+в+волейболе+упражнения>

2.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10306559553355946796&text=обучение%20нападающему%20удару%20в%20волейболе%20упражнения&path=wizard&parent-reqid=1586860163356556-324310781383781130900328-production-app-host-man-web-yp-196&redircnt=1586860210.1>

Выполненные упражнения прислать на Watsap.

Индивидуальный план работы

Групп Б-2В-3

Возраст 10-11 лет

Тренер-преподаватель: Ефименко Е.Ю

Дата проведения: 24.07.2020 г.

Тема: Мировой волейбол. Правила игры.

Задачи: 1. Выучить комплекс упражнений

<https://yadi.sk/d/6W2brbPltnsTAA>

2. Посмотреть чемпионата России по волейболу Белогорье – Динамо(Москва)

<https://youtu.be/zzdcmMID48>

3. Написать реферат-сообщение о технике нападающего удара
на Watsap или электронную почту