

## Индивидуальный план работы

Групп СО-2 возраст 12-14 лет

Тренер-преподаватель: Корж С.А.

Дата проведения: 14.04.2020

**Цель занятий:** Напомнить технику безопасности игры в волейбол

**Задачи:** 1. Познакомить учащихся с чемпионкой мира Евгенией Старцевой

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

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

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

[web-yp-135&text=разминка+волейболистов+упражнения](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/?](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)

[filmId=13476807287873562597&from=tabbar&parent-](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)

[reqid=1586780099365841-660320912002922044100166-prestable-app-](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)

[host-sas-web-yp-164&text=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 СО-2 возраст 12-14 лет

Тренер-преподаватель: Корж С.А.

Дата проведения: 16.04.2020

**Тема: Мировой волейбол. Правила игры.**

**Задачи:** 1. Выучить комплекс упражнений

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

2. Посмотреть чемпионата России по волейболу «Факел» - «Зенит»

<https://youtu.be/zzdcmMID48>

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

## Индивидуальный план работы

Групп СО-2 возраст 12-14 лет

Тренер-преподаватель: Корж С.А.

Дата проведения: 18.04.2020

**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 Ярославом Подлесных**

<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