

План тренировочных занятий по волейболу (дистанционное обучение) тренер: Кузьменков К.В.

дата	тема	Методические указания
1.10.2020	Обучение верхней передаче мяча	Выполнение передачи сидя лицом к стене. Следим за постановкой пальцев.
6.10.2020	Общие правила игры в волейбол. Пресс, по возможности прыжки на скакалке.	Следить за правильностью выполнения, руки за голову в замок ноги согнуты в коленях.
8.10.2020	Обучение, Имитация, верхней подачи возле стены.	Мяч прижат к стене!
10.10.2020	Правила игры в волейбол: технические элементы на площадке. Отжимания от пола(сгибание разгибание рук в локтевом суставе), на согнутых коленях.	Следим за правильностью выполнения.
13.10.2020	Обучение перемещений приставными шагами со скачком и остановкой.	Следим за постановкой ног.
15.10.2020	Правила игры в волейбол: тактические элементы на площадке. Приседания.	Следим за правильностью выполнения.
17.10.2020	Обучение перемещений с крестным шагом со скачком и остановкой.	Следим за постановкой ног.
20.10.2020	Правила игры в волейбол: Жестикуляция судей. Пресс.	Следим за правильностью выполнения.
22.10.2020	Обучение имитации выполнения элемента нападающий удар.	Выполнять на внимательность, не путать ноги!
24.10.2020	Правила игры в волейбол: основные термины. Отжимания от пола(сгибание разгибание рук в локтевом суставе), на согнутых коленях.	Следим за правильностью выполнения.
27.10.2020	Обучение имитации Блок с перемещением.	Выполнение возле стены.
29.10.2020	Правила игры в волейбол: ввод мяча в игру , три касания. . Пресс, по возможности прыжки на скакалке.	Следим за правильностью выполнения.
31.10.2020	Обучение приема мяча снизу, стойка волейболиста	Выполнение только стойки, без мяча