Секция «Волейбол» с 06.04.2020 по 29.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Дата  проведения | Рабочие материалы и задания | Время  предоставления  отчетных материалов |
| 1 | 08.04.2020 | Тема «История и правила игры в волейбол»  Просмотрите презентацию «Волейбол» и выполните тест по истории и правилам волейбола. | 10.04.2020 |
| 2 | 10.04.2020 | Тема «Подача мяча»  Просмотрите видео «Уроки волейбола. Подача мяча» и ответьте на следующие вопросы:  1) Какие бывают виды подач в волейболе?  2) Опишите правильное положение тела при выполнении подачи?  3) Из каких элементов состоит подача?  4) Составьте комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. | 15.04.2020 |
| 3 | 15.04.2020 | Тема «Прием мяча»  Просмотрите видео «Как правильно принимать в волейболе» и ответьте на следующие вопросы:  1) Какие правильно складывать руки на приеме мяча? (Тренируем)  2) Как лучше занять позицию для приема мяча?  3) Что такое «стык»?  4) Составьте комплекс упражнений на тренировку рук и ног при приеме мяча. | 17.04.2020 |
| 4 | 17.04.2020 | Тема «Нападающий удар»  Просмотрите видео «Нападающий удар в волейболе» и выполните следующие задания:  1) Опишите процесс набегания на мяч при выполнении нападающего удара.  2) Определите правильное положение мяча при выполнении нападающего удара; правильное положение ног при приземлении. | 22.04.2020 |
| 5 | 22.04.2020 | Тема «Нападающий удар. Подготовительные упражнения»  Просмотрите видео «14 упражнений для отработки нападающего удара в волейболе» и выполните упражнения, которые представлены в видеоуроке. | 24.04.2020 |
| 6 | 24.04.2020 | Тема «Как увеличить высоту прыжка»  Просмотрите видео «Как увеличить прыжок» и выполните упражнения, которые представлены в видеоуроке. | 29.04.2020 |

Ссылка для скачивания файлов: <https://ryazn-shprs.edu.yar.ru/distantsionnoe_obuchenie.html>

Преподаватель: Никитин А.А.