

План дистанционного обучения

Тренировочных занятий по программе «Подвижные игры»

с 06 по 30 апреля 2020 года

Учитель физической культуры Гайнутдинов Д.Ш.

Число	Тема занятия	Методические рекомендации	Затраты по времени
08.04	Волейбол. Понятие, основные правила, расстановка, зоны.	1. Повторение и изучение правил. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eqBeiThVcbA">https://www.youtube.com/watch?v=eqBeiThVcbA</a>	40
10.04	Волейбол. Удары.	1. Разминочные упражнения. 2. Правильная постановка ног, подшаг. 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FWoYvJPYois">https://www.youtube.com/watch?v=FWoYvJPYois</a>	40
15.04	Волейбол. Прием мяча снизу.	1. Беговые упражнения на месте: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д. 2. Совершенствуем стойку приема мяча (положение рук, ног) 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o">https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o</a>	40
17.04	Гандбол. Основные правила.	1. Повторение и изучение правил. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KynUGxUWBzk">https://www.youtube.com/watch?v=KynUGxUWBzk</a>	40
22.04	Гандбол. Бросок.	1. Разминочные упражнения. 2. имитация броска, подкрутка мяча. 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L7wsuq7b3SU">https://www.youtube.com/watch?v=L7wsuq7b3SU</a>	40
24.04	Футбол. Правила игры.	1. Повторение и изучение правил. 2. Беговые упражнения на месте: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д. 3. Упражнение «Берпи» 4. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU">https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU</a>	40
29.04	Футбол технические элементы.	1. Разминочные упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SCVJQ4WyW9w">https://www.youtube.com/watch?v=SCVJQ4WyW9w</a>	40