

План-отчет дистанционного обучения по виду спорта: «Волейбол» с 20.04.2020 по 26.04.2020

Ф.И.О. тренера- преподавателя : Кострова Владимира Сергеевича

| Группа | Дата | время | Тема занятия: | Вид деятельности | | Какое задание выдано | Контроль | | |
|--------|------------|---------------|--|---|---|--|---------------------------------|---------------|--|
| | | | | Работа с конспектом по ОФП, видео просмотр матча и т.д. | Работа с электронными ресурсами (указать ссылку) | | Форма контроля | Дата контроля | Место размещения (Whats App, электр.почта, ВКонтакте и т.д.) |
| НП-3 | 25.05.2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса и туловища» | Работа с конспектом | https://vandex.ru/video/preview/?filmId=4615765963905324808&parent_reqid=1585389066794530751579918502826838800180-man1-3014&path=wizard&text=упражнения+с+эспандером+для+женщин | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 25.05.2020 | Whats App |
| | 27.05.2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног» «Перемещение» | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=8CqY4C4GCCk | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 27.05.2020 | Whats App |
| | 29.05.2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=8CqY4C4GCCk | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 29.05.2020 | Whats App |

| | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------|---------------|---|----------------------------|---|--|---------------------------------|-------------------|-----------|
| | | | верхнего плечевого пояса и туловища» | | ch?v=yBiYy_2y9ek | чевого пояса, спины и ног. | | | |
| | 30.05.2020 | В течение дня | Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса и туловища» «Верхняя передача от пола и лежа» | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=8CqY4C4GCCk | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 30.05.2020 | Whats App |
| НП -3 | 25.05.2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса и туловища» | Работа с конспектом | https://vandex.ru/video/preview/?filmId=4615765963905324808&parent-reqid=1585389066794530-751579918502826838800180-man1-3014&path=wizard&text=упражнения+с+эспандером+для+женщин | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 25.05.2020 | Whats App |
| | 27.05.2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног» «Перемещение» | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=8CqY4C4GCCk | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 27.05.2020 | Whats App |
| | 29.05.2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=yBiYy_2y9ek | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, | Дневник самоконтроля учащегося. | 29.05.2020 | Whats App |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------|---------------|---|----------------------------|---|--|---------------------------------|--------------------|-----------|
| | | | пояса и туловища» | | y9ek | спины и ног. | | | |
| | 30.05. 2020 | В течение дня | Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса и туловища» «Верхняя передача от пола и лежа» | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=8CqY4C4GCCk | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 30.05. 2020 | Whats App |
| СО | 26.05. 2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса и туловища» | Работа с конспектом | https://vandex.ru/video/preview/?filmId=4615765963905324808&parent-reqid=1585389066794530-751579918502826838800180-man1-3014&path=wizard&text=упражнения+с+эспандером+для+женщин | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 26.05. 2020 | Whats App |
| | 28.05. 2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног» «Перемещение» | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=8CqY4C4GCCk | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 28.05. 2020 | Whats App |
| | 30.05. 2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=yBiYy_2 | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, | Дневник самоконтроля учащегося. | 30.05. 2020 | Whats App |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------|---------------|--|---------------------|---|--|---------------------------------|------------|-----------|
| | | | пояса, туловища и ног» «Перемещение» | | y9ek | спины и ног. | | | |
| Т-4 | 25.05.2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса и туловища» | Работа с конспектом | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4615765963905324808&parent-reqid=1585389066794530-751579918502826838800180-man1-3014&path=wizard&text=упражнения+с+эспандером+для+женщин | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 25.05.2020 | Whats App |
| | 26.05.2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног» «Перемещение» | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=8CqY4C4GCCk | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 26.05.2020 | Whats App |
| | 27.05.2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса и туловища» | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=yBiYy_2y9ek | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 27.05.2020 | Whats App |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---------------|---|----------------------------|---|--|---------------------------------|-------------------|-----------|
| 28.05.2020 | В течение дня | Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса и туловища» «Верхняя передача от пола и лежа» | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=8CqY4C4GCCk | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 28.05.2020 | Whats App |
| 29.05.2020 | В течение дня | «Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса и туловища» | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=8CqY4C4GCCk | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 29.05.2020 | Whats App |
| 30.05.2020 | В течение дня | Выполнение физ.упражнений по укреплению мышц верхнего плечевого пояса и туловища» «Верхняя передача от пола и лежа» | Работа с конспектом | https://www.youtube.com/watch?v=yBiYy_2y9ek | Комплекс упражнений по укреплению мышц плечевого пояса, спины и ног. | Дневник самоконтроля учащегося. | 30.05.2020 | Whats App |