

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Волейбол

Группа: ЭСО (11-13 лет)

Тренер-преподаватель: Марченко Н.Г.

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефон, электронная почта.

| Дата | Содержание занятия | Методические рекомендации |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.04 | <p>Теоретические сведения. Правила соревнований по волейболу. Упражнения общей физической подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение теоретических сведений. 2. Разминка: <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе. Общеразвивающие упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 4) Повороты туловища (6-8 раз) 5) Приседания (10 раз) 3. Основная часть. <ol style="list-style-type: none"> 1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (2 x 8 раз) 2) Поднимания туловища из положения лежа на коврик (10 раз) 3) Полуприседания (2 x 10 раз) 4) Выпрыгивания из полуприседа (15 раз) 4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп 5. Домашнее задание. Правила проведения соревнований по волейболу. Перекаты в группировке назад – вперед (2 x 5 раз) | <p>Руки на пояс, спину держать прямо</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Стоп от пола не отрывать Спина прямая</p> <p>Туловище держать прямо, смотреть вниз – вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>С имитацией приема снизу</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> |
| 15.04 | <p>Теоретические сведения. Правила проведения соревнований по волейболу.</p> | |

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение теоретических сведений. 2. Разминка. Строевые команды на месте. Общеразвивающие упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 2) Отведения рук (6-8 раз) 3) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Пружинистые покачивания (6-8 раз) 6) Упражнения на растягивания мышц (4-5 упражнений) 3. Основная часть. <ol style="list-style-type: none"> 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (2 x 10 раз) 3) Поднимания туловища из положения лежа на коврик (10 раз) 4) Полуприседания (2 x 10 раз) 5) Выпрыгивания из полуприседа (15 раз) 4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп <p>Домашнее задание. Правила соревнований по волейболу. Перекаты в группировке назад – вперед (2 x 10 раз)</p> | <p>Руки на пояс, спину держать прямо</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Стоп от пола не отрывать Спина прямая</p> <p>Туловище держать прямо, смотреть вниз – вперед Руки за голову в замок</p> <p>С имитацией приема снизу Выполнять в среднем темпе</p> |
| 18.04 | <p>Теоретические сведения. Личная гигиена. Упражнения для развития физических качеств.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение теоретических сведений 2. Разминка: <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе. Общеразвивающие упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - | <p>Руки на пояс, спину держать прямо</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> |

| | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>назад (6-8 раз)</p> <p>3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>4) Пружинистые покачивания (6-8 раз)</p> <p>5) Упражнения на растягивания мышц (4-5 упражнений)</p> <p>3. Основная часть.</p> <p>1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (2 x 10 раз)</p> <p>2) Поднимания туловища из положения лежа на коврик (2 x 10 раз)</p> <p>3) Полуприседания (15 раз)</p> <p>4) Выпрыгивания из полуприседа (15 раз)</p> <p>5) Прыжки через скакалку (2 x 30 сек)</p> <p>4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп</p> <p>5. Домашнее задание: теоретические сведения. Задания недельного двигательного режима.</p> | <p>По полной амплитуде</p> <p>Выполнять упражнения на коврике</p> <p>Туловище держать прямо, смотреть вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>С имитацией приема снизу</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|