

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: волейбол

Группа: СОГ (13-15 лет)

Тренер-преподаватель: Тупихина Г.И.

Обратная связь с тренером-преподавателем: по телефону -89189757189

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04.20.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развитие волейбола в России.</li><li>2. ТБ на занятиях по волейболу.</li><li>3. Разминка: разновидности ходьбы и бега.</li><li>4. Упражнения с мячами: броски из-за головы, наклоны, выпады, жонглирование над собой.</li><li>5. Если есть возможность работать в паре (передача сверху, приём снизу).</li></ol>	<p style="text-align: center;">Найти в интернете Повторить Выполнять на отрезке 10 м. Мяч можно взять любой</p> <p style="text-align: center;">Можно работать у стены</p>
17.04.20.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Олимпийские чемпионы России.</li><li>2. ТБ при работе с мячами.</li><li>3. Разминка: разновидности ходьбы и бега.</li><li>4. Упражнения для развития силы: сгибание рук в поре - 3 серии по 10 раз</li><li>5. Развитие гибкости: наклоны вперед из положения сидя, кувырки вперед, назад.</li><li>6. Работа с мячами: жонглирование над собой сверху(10-15 раз), снизу (10-15 раз)</li></ol>	<p style="text-align: center;">Найти в интернете Повторить Каждое упражнение выполнять 2 раза, отрезок 10 м Отдых между подходами 1 мин</p> <p style="text-align: center;">Во время кувырка следить за группировкой Мяч можно взять резиновый</p>
19.04.20.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Правила соревнований игры в волейбол (разметка, состав команды и т.д.)</li><li>2. Требование к спортивной форме.</li><li>3. Разминка: разновидности ходьбы и бега.</li><li>4. Челночный бег 10x10м (выполнить 2 раза)</li><li>5. Работа с мячами у стены.</li><li>6. Любая подвижная игра.</li></ol>	<p style="text-align: center;">Повторить</p> <p style="text-align: center;">Каждое упражнение выполнять 2 раза, отрезок 10 м Отдых 1 мин Мяч любой</p>