

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Волейбол

Группа: ЭСО (15-17 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. Строевые команды на месте. 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) Пружинистые покачивания (6-8 раз) 5) Упражнения на растягивания мышц (4-5 упражнений) 3. Основная часть. <ol style="list-style-type: none"> 1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (2 x 15 раз) 2) Поднимания туловища из положения лежа на коврик (2 x 10 раз) 3) Полуприседания (2 x 15 раз) 4) Выпрыгивания из полуприседа (20 раз) 4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп 5. Домашнее задание. Правила соревнований по волейболу. Перекаты в группировке назад – вперед (2 x 10 раз) 	<p>Руки в локтях не сгибать</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>
15.04	<p>Теоретические сведения. Правила проведения соревнований по волейболу. Упражнения общей физической подготовки.</p>	

	<p>1. Изучение теоретических сведений.</p> <p>2. Разминка:</p> <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. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <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) <p>3. Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (2 x 15 раз) 2) Поднимания туловища из положения лежа на коврик (2 x 10 раз) 3) Полуприседания (2 x 15 раз) 4) Выпрыгивания из полуприседа (20 раз) <p>4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп</p> <p>5. Домашнее задание. Правила проведения 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</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>С имитацией приема снизу</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>
18.04	<p>Теоретические сведения. Личная гигиена. Упражнения для развития физических качеств.</p> <p>1. Изучение теоретических сведений</p> <p>2. Разминка:</p> <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. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <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 15 раз)</p> <p>2)Поднимания туловища из положения лежа на коврик (2 x 15 раз)</p> <p>3) Полуприседания (20 раз)</p> <p>4) Выпрыгивания из полуприседа (20 раз)</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>
--	--	--