

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
20.04	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>1. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе. <p>2. 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) Повороты туловища влево, вправо 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах 6) Приседания (15 раз) <p>3. Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Имитация передачи сверху двумя руками (выброс мяча или мягкой игрушки вверх (2 x 15 раз) 2) Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стены (30-40 раз) 3) Имитация приема мяча снизу двумя руками 4) Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены <p>Упражнения на развитие физических</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>Обратить внимание на положение кистей на мяче (разомкнутый треугольник)</p> <p>Прием выполнять на предплечья, руки в локтях не сгибать</p>

	<p>качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз) 2) Полуприседания (2 x 25 раз) 3) Сгибание и разгибание рук от пола (2 x 20 раз) 4. Домашнее задание. Имитация передачи сверху и приема мяча снизу двумя руками (по 20-30 раз). Задания недельного двигательного режима. 	
22.04	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Разминка: <ol style="list-style-type: none"> 3) Бег на месте (2 мин) 4) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе. 2. Общеразвивающие упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Повороты туловища влево, вправо 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах 6) Приседания (15 раз) 3. Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. <ol style="list-style-type: none"> 2) Имитация передачи сверху двумя руками (выброс мяча или мягкой игрушки вверх (2 x 15 раз) 2) Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стены (30-40 раз) 3) Имитация приема мяча снизу двумя руками 4) Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены 	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>Обратить внимание на положение кистей на мяче (разомкнутый треугольник)</p> <p>Прием выполнять на предплечья, руки в локтях не сгибать</p>

	<p>Упражнения на развитие физических качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 15 раз) 2) Полуприседания (2 x 25 раз) 3) Сгибание и разгибание рук от пола (2 x 20 раз) 4. Домашнее задание. Имитация передачи сверху и приема мяча снизу двумя руками (по 20-30 раз). Задания недельного двигательного режима. 	
25.04	<p>Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Подача.</p> <p>3. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) Бег на месте (2 мин) 6) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе. <p>2. 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) Повороты туловища влево, вправо 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах 6) Приседания (15 раз) <p>3. Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Имитация передачи сверху двумя руками (выброс мяча или мягкой игрушки вверх (2 x 15 раз) 2) Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стены (30-40 раз) 3) Имитация приема мяча снизу двумя руками 	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>Обратить внимание на положение кистей на мяче (разомкнутый треугольник)</p> <p>Прием выполнять на предплечья, руки в локтях не сгибать</p>

	<p>3) Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены</p> <p>4) Имитация подачи мяча с места, с двух-трех шагов</p> <p>4. Домашнее задание. Имитация изученных элементов. Задания недельного двигательного режима.</p>	
--	---	--