

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: волейбол

Группа: СО

Тренер-преподаватель: Багнюк Степан Федорович

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
20.04	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть.</p> <p style="text-align: center;">О Р У, Гимнастические упражнения, силовые.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть.</p> <p style="text-align: center;">Задача:</p> <p>Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс учимся техническим приемам волейбола.</p> <p>Учимся владеть мячом: подбрасываем мяч вверх перед собой выполняем приседание руками касаемся пола встаем и ловим мяч двумя руками вверх.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на стену- отскок мяча выполняем передачу снизу двумя руками, чередуем .</p> <p>Передача мяча сверж ,снизу в парах чередуем.</p> <p>Соблюдаем технику безопасности.</p> <p>Передача мяча двумя руками над собой второй передачей посылаем мяч партнеру.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p>Заключительная часть: броски мяча двумя руками из-за головы.</p>	<p style="text-align: center;">7-9минут</p> <p>В ходе разминки можно выполнять упражнения с мячом и без мяча.</p> <p>70 мин.</p> <p>Выполнять упражнения 15 раз.</p> <p>Вести журнал самоконтроля: контролировать пульс за 1 мин. До занятия и по окончании занятия.</p>
22.04	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть.</p> <p style="text-align: center;">О Р У, Гимнастические упражнения. Прыжковые упражнения.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p style="text-align: center;">Задача: Техника подачи мяча снизу.</p> <p>Принимаем исходное положение. Подбрасываем мяч снизу вверх – ударную руку сжатую в кулак отводим назад –вниз и наносим удар по мячу снизу –сбоку.</p> <p>Исх. положение тоже что в выше- подача мяча партнеру снизу (расстояние до партнера 6 метров..</p> <p>Исходное положение – средняя стойка волейболиста –нижняя подача мяча на точность.</p> <p>Броски мяча снизу одной рукой на точность.</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p>Заключительная часть: выполнить силовое упражнения – отжимание от опоры.</p>	<p>В ходе разминки можно заменить гимнастические упражнения – прыжками на скакалке 2 – 3 мин.</p> <p>Выполнять упражнения по 15 раз в начале на месте – затем в движении.</p> <p>70 минут.</p> <p>Вести журнал самоконтроля . соблюдать технику безопасности.</p>
24.04	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть.</p> <p style="text-align: center;">Беговые упражнения- направленные на выработку</p>	<p>Пробегать отрезок 15 метров в максимальном темпе.</p> <p style="text-align: center;">Повторить 3 раза.</p>

	<p style="text-align: center;">быстроты. Основная часть</p> <p style="text-align: center;">Задача: закрепить подачу мяча снизу.</p> <p style="text-align: center;">Подача мяча снизу на дальность.. Подача мяча снизу на точность. Подача мяча снизу и прием мяча над собой.</p> <p style="text-align: center;">Передача мяча в парах - соблюдая технику безопасности.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Броски мяча в цель – 7 минут.</p>	<p>Основная часть 70 минут. Соблюдая технику безопасности. Заполнять журнал самоконтроля. Все упражнения повторять 5-6 минут.</p>
--	---	---