

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Волейбол

Группа: ЭСО

Тренер-преподаватель: Черный Юрий Александрович

Обратная связь с тренером-преподавателем:

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
22.04.2020	<p>1 Теоретические сведения: правила волейбола.</p> <p>2. разминка</p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка)</i> <i>Спина прямая</i></p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед.</i></p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом.</i> <i>1-4 вправо</i> <i>1-4 влево</i></p> <p><i>И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом.</i> <i>1-4 вправо</i> <i>1-4 влево</i></p> <p>3. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none">- специальная разминка волейболиста;- перемещение с совмещением технических элементов:- приставным шагом с имитацией передач- Упражнение-имитация передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу;-упражнения комплекса ГТО. <p>4. Заключительная часть. <i>Домашнее задание.</i></p>	<p><i>Руки держать прямо</i></p> <p><i>Спина прямая, локти отвести в стороны, смотрим вперед.</i></p> <p><i>Смотреть вперед, большая амплитуда</i></p> <p><i>Обратить внимание на правильной стойке и положением рук для передачи.</i></p> <p><i>20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног.</i> <i>Спина прямая.</i></p> <p><i>Правила волейбола</i></p>
25.04.2020	<p>1 Теоретические сведения: правила волейбола.</p> <p>2. разминка</p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка)</i> <i>Спина прямая</i></p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед.</i></p> <p><i>И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом.</i></p>	<p><i>Руки держать прямо</i></p> <p><i>Спина прямая, локти отвести в стороны, смотрим вперед.</i></p>

	<p><i>1-4 вправо</i> <i>1-4 влево</i></p> <p><i>И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом.</i> <i>1-4 вправо</i> <i>1-4 влево</i></p> <p>3. Основная часть - <i>специальная разминка волейболиста;</i> - <i>стойка волейболиста;</i> - <i>имитация передачи мяча сверху двумя руками;</i> - <i>перемещение с совмещением технических элементов:</i> - <i>приставным шагом с имитацией передач</i> - <i>упражнения комплекса ГТО.</i> -</p> <p>4. Заключительная часть. <i>Домашнее задание.</i></p>	<p><i>Смотреть вперед, большая амплитуда</i></p> <p>Задание недельного двигательного режима.</p>
--	--	--