

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
27.04	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть.</p> <p style="text-align: center;">О Р У, в движении упражнения, прыжки на скакалке .</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. Подача мяча- верхняя</p> <p>Учимся владеть мячом: подбрасываем мяч вверх перед собой выполняем приседание руками касаемся пола встаем и ловим мяч двумя руками вверху. Верхнюю подачу мяча выполняем – стоя на расстоянии 4 м от стены. Принимаем исходное положение. Подачу выполняем держа мяч на ладонке руки – рука прямая, бьющую руку поднимаем вверх слегка отводим в локте назад, подбрасываем мяч – вертикально перед собой на высоту 2 метра и наносим удар бьющей рукой по опускающемуся мячу. Удар необходимо нанести в боковую часть мяча. Удар по началу необходимо наносить не сильно. Бьющую руку двигаем за мячом по прямой.</p> <p>Заключительная часть: броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой.</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. Если плохо получается упражнение его нужно разделить на фазы. Подбрасывание. Удар по мячу.</p>
29.04	<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>Задача: Техника подачи мяча, техника приема мяча.. Принимаем исходное положение. Здесь необходимо работать в парах. С четкой соблюдением техники безопасности</p> <p>Исх. положение тоже что в выше- один набрасывает мяч броском мяча рукой точно на партнера – другой приняв стойку волейболиста принимает мяч над собой выгодным способом приема мяча. После пяти приемов меняются ролями.</p> <p>По мере освоения упражнения увеличивается сила броска мяча.</p> <p>После переходят к подаче мяча и ее приема. В начале с близкого расстояния а по мере осваивание приемов</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</p>

	<p>дистанцию увеличивают.          Заключительная часть: выполнить силовое упражнение – отжимание от опоры.</p>	<p>безопасности.</p>
	<p>Подготовительная часть.          Беговые упражнения- направленные на выработку быстроты.          Основная часть</p> <p>Задача: закрепить передачи мяча снизу ,сверху двумя руками.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на дальность..          Передача мяча сверху двумя руками на точность.          Передача мяча сверху двумя руками на высокую траекторию.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками : на дальность на точность , высокая передача мяча..          Передача мяча в парах - соблюдая технику безопасности.</p> <p>Заключительная часть          Броски мяча в цель – 7 минут.</p>	<p>Пробегать отрезок 15 метров в максимальном темпе.          Повторить 3 раза.</p> <p>Основная часть 70 минут.          Соблюдая технику безопасности. Заполнять журнал самоконтроля. Все упражнения повторить 5-6 минут.</p>