

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
06.05.2020	<p><i>1. Теоретические сведения: правила волейбола.</i></p> <p>2. разминка: <i>ОРУ на месте.</i> <i>ОРУ в движении на месте.</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;- передачи в «парах» (от стены).-упражнения комплекса ГТО (подтягивание, тест на гибкость). <p>4. Заключительная часть. <i>Домашнее задание.</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. Спина прямая.</i></p> <p><i>Правила соревнований по волейболу.</i></p>
13.05.2020	<p><i>1. Теоретические сведения: правила волейбола.</i></p> <p>2. разминка: <i>ОРУ на месте.</i> <i>ОРУ в движении на месте.</i></p> <p>3. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none">- специальная разминка волейболиста;- стойка волейболиста;- имитация передачи мяча сверху двумя руками;- перемещение с совмещением технических элементов:- имитация подачи.- упражнения комплекса ГТО (поднимание туловища, прыжок в длину с места).- <p>4. Заключительная часть. <i>Домашнее задание.</i></p>	<p><i>20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая.</i></p> <p><i>Задание недельного двигательного режима.</i></p>

16.05.2020	<p>1 Теоретические сведения: правила волейбола.</p> <p>2. разминка: ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте.</p> <p>3. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none">- специальная разминка волейболиста;- стойка волейболиста;- имитация передачи мяча сверху двумя руками;- перемещение с совмещением технических элементов:- передачи в «парах» (от стены).- упражнения комплекса ГТО (тест на гибкость, прыжок в длину с места).- <p>4. Заключительная часть. Домашнее задание.</p>	<p>20 раз. Обратите внимание на правильность работы ног. Спина прямая.</p> <p>Задание недельного двигательного режима.</p>