

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
06.05	<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 совершенствуем технические приемы 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.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на точность.</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>
08.05	<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: Совершенствуем технику передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Принимаем исходное положение. Подбрасываем мяч снизу двумя руками перед собой 2-3 метра – ловим мяч двумя руками внизу - сгибая ноги в коленях.</p> <p>Исх. положение тоже что в выше- передача мяча снизу двумя руками на стену.</p> <p>Исходное положение – средняя стойка волейболиста –передача мяча снизу двумя руками над собой.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками на точность.</p> <p>Ведения мяча по кругу внешней, внутренней частью стопы.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть: выполнить силовое упражнения – отжимание от опоры.</p>	<p style="text-align: center;">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>
11.05	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть.</p> <p style="text-align: center;">Беговые упражнения- направленные на выработку быстроты.</p>	<p>Пробегать отрезок 15 метров в максимальном темпе.</p> <p style="text-align: center;">Повторить 3 раза.</p>

17.05	<p style="text-align: center;">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 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 повторить 5-6 минут.</p>
-------	---	--