

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Волейбол

Группа: ЭСО (15-17 лет)

Тренер-преподаватель: Марченко Н.Г.

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
08.06	<p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>1. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе. <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Повороты туловища влево, вправо 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах. <p>3. Основная часть. Упражнения для развития прыгучести.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Прыжки с отягощением (2 x 20 раз): <ol style="list-style-type: none"> а) из полуприседа; б) из приседа. 2) Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (2 x 20 раз) 3) Прыжки вверх из глубокого приседа: шаг – присед – прыжок (2 x 20 раз) 4) Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах (3 x 50 прыжков) <p>4. Заключительная часть. Упражнения на растяжку.</p> <p>5. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>С гантелями</p> <p>Прыжки выполнять толчком двух ног, приземление – на упругую стопу, спина прямая Упражнение выполняется на передней части стопы</p>
10.06.	Упражнения на развитие координационных	

	<p>способностей</p> <p>1. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе. <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Повороты туловища влево, вправо 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах. <p>3. Основная часть. Упражнения на развитие координационных способностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Челночный бег 3 x 10 метров, 5 x 10 метров 2) Приседания и резкие разгибания ног со взмахом рук вверх в течение 30 сек 3) Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе (1-2 мин) 4) Прыжок вверх после поворота на 90° и 180°. 5) Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: <ol style="list-style-type: none"> а) полуприседа; б) приседа 6. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах (2 x 50 раз) <p>4. Заключительная часть. Упражнения на растяжку.</p> <p>5. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>При беге и прыжках усилия максимальные</p> <p>Дозировка упражнений для прыжковой выносливости не менее 15 прыжков в серии (2-3 серии)</p>
13.06	<p>Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <p>1. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной 	<p>С различными положениями рук</p>

	<p>вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Повороты туловища влево, вправо 4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах. <p>3. Основная часть. Развитие физических качеств. Акробатические элементы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Упражнения на развитие физических качеств: <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 20 раз) - полуприседания (2 x 25 раз) - сгибания и разгибания рук от пола (2 x 15 раз) - поднятие туловища (2 x 15 раз) - прыжки со скакалкой (1 мин.) 2) Акробатические элементы: <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед (6-8 раз); - кувырок через плечо (4-6 раз); - перекаты назад, вперед в группировке (2 x 10 раз) - «лодочка» (3-5 раз) <p>4. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе Спина прямая, смотреть вниз-вперед Руки за голову в замок Прыжки на двух ногах Обратить внимание на группировку</p>
15.06	<p>Одиночное блокирование. Общая физическая подготовка.</p> <p>1. Разминка. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз) 4) Пружинистые покачивания (6-8 раз) 	<p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>По полной амплитуде</p> <p>Выполнять упражнения на коврике</p>

	<p>5) Упражнения на растягивания мышц (4-5 упражнений)</p> <p>2. Основная часть. Блокирование. Общая физическая подготовка.</p> <p>Блокирование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук у стены. 2)Передвижения вдоль стены, остановка и прыжок вверх с выносом рук 3)Прыжки вверх с места, касаясь ладонями стены 4)То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо <p>3. Упражнения общей физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгивания вверх из положения низкого седа (2 x 20раз) - полуприседания (2 x 25 раз) - сгибания и разгибания рук от пола (2 x 20 раз) - поднимание туловища (2 x 20 раз) - прыжки со скакалкой (1 мин.) <p>4. Заключительная часть. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп.</p> <p>5. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>Обратить внимание на исходное положение перед блокированием, руки широко не расставлять, выпрыгивать повыше, голову вниз не опускать.</p> <p>С касанием руками пола</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Спина прямая, смотреть вниз-вперед</p> <p>Руки за голову в замок</p> <p>Прыжки на двух ногах</p>
17.06	<p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>1. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег на месте (2 мин) 2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе. <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отведения рук (6-8 раз) 2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз) 3) Повороты туловища влево, вправо 	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не</p>

	<p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах.</p> <p>3. Основная часть. Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>1) Прыжки с отягощением (2 x 20 раз):</p> <p>а) из полуприседа;</p> <p>б) из приседа.</p> <p>2) Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (2 x 20 раз)</p> <p>3) Прыжки вверх из глубокого приседа: шаг – присед – прыжок (2 x 20 раз)</p> <p>4) Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах (3 x 50 прыжков)</p> <p>4. Заключительная часть. Упражнения на растяжку.</p> <p>5. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>отрывать По полной амплитуде</p> <p>С гантелями</p> <p>Прыжки выполнять толчком двух ног, приземление – на упругую стопу, спина прямая Упражнение выполняется на передней части стопы</p>
20.06	<p>Упражнения на развитие координационных способностей</p> <p>1. Разминка:</p> <p>1) Бег на месте (2 мин)</p> <p>2) Передвижения перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами, ходьба в полуприседе.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Отведения рук (6-8 раз)</p> <p>2) Наклоны влево - вправо, вперед - назад (6-8 раз)</p> <p>3) Повороты туловища влево, вправо</p> <p>4) Круговые вращения рук вперед, назад (6-8 раз)</p> <p>5) Передвижения в упоре сидя сзади на кистях и ногах.</p> <p>3. Основная часть. Упражнения на развитие координационных способностей.</p> <p>1) Челночный бег 3 x 10 метров, 5 x 10 метров</p>	<p>С различными положениями рук</p> <p>Руки в локтях не сгибать Ноги врозь</p> <p>Стопы от пола не отрывать По полной амплитуде</p> <p>При беге и прыжках усилия максимальные</p>

	<p>2) Приседания и резкие разгибания ног со взмахом рук вверх в течение 30 сек</p> <p>3) Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе (1-2 мин)</p> <p>4) Прыжок вверх после поворота на 90 и 180°.</p> <p>5) Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из:</p> <p>а) полуприседа;</p> <p>б) приседа</p> <p>6. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах (2 x 50 раз)</p> <p>4. Заключительная часть. Упражнения на растяжку.</p> <p>5. Домашнее задание. Упражнения недельного двигательного режима.</p>	<p>Дозировка упражнений для прыжковой выносливости не менее 15 прыжков в серии (2-3 серии)</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------