

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
03.06.2020	<p><i>1. Теоретические сведения: правила волейбола.</i></p> <p><b>2. разминка:</b> <i>ОРУ на месте.</i> <i>ОРУ в движении на месте.</i></p> <p><b>3. Основная часть</b> - 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> <p><b>4. Заключительная часть.</b> Домашнее задание.</p>	<p>Обратить внимание на правильную стойку и положением рук для передачи.</p> <p>20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая.</p> <p>Правила соревнований по волейболу.</p>
06.06.2020	<p><i>1. Теоретические сведения: правила волейбола.</i></p> <p><b>2. разминка:</b> <i>ОРУ на месте.</i> <i>ОРУ в движении на месте.</i></p> <p><b>3. Основная часть</b> - 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> <p><b>4. Заключительная часть.</b> Домашнее задание.</p>	<p>20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая.</p> <p>Задание недельного двигательного режима.</p>

10.06.2020	<p><b>1 Теоретические сведения: правила волейбола.</b></p> <p><b>2. разминка:</b>  <b>ОРУ на месте.</b>  <b>ОРУ в движении на месте.</b></p> <p><b>3. Основная часть</b>  - 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).  - Поддача мяча.</p> <p><b>4. Заключительная часть.</b>  Домашнее задание.</p>	<p>20 раз. Обратите внимание на правильность работы ног.  Спина прямая.</p> <p>Задание недельного двигательного режима.</p>
13.06.2020	<p><b>1 Теоретические сведения: правила волейбола.</b></p> <p><b>2. разминка:</b>  <b>ОРУ на месте.</b>  <b>ОРУ в движении на месте.</b></p> <p><b>3. Основная часть</b>  - 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).  - Поддача мяча.</p> <p><b>4. Заключительная часть.</b>  Домашнее задание.</p>	<p>Задание недельного двигательного режима.</p>
17.06.2020	<p><b>1 Теоретические сведения: правила волейбола.</b></p> <p><b>2. разминка:</b></p>	

	<p><b>ОРУ на месте.</b> <b>ОРУ в движении на месте.</b></p> <p><b>3. Основная часть</b>  - 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).  - Передача мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p><b>4.Заключительна часть.</b>  <i>Домашнее задание.</i></p>	<p>Упражнения выполняются с максимальной амплитудой</p> <p>Упражнения комплекса ГТО.</p>
20.06.2020	<p><b>1Теоретические сведения:</b> правила волейбола.  <b>2. разминка:</b>  <b>ОРУ на месте.</b>  <b>ОРУ в движении на месте.</b></p> <p><b>3. Основная часть</b>  - 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).  - передача, прием мяча индивидуально над собой;  - Подача мяча.</p> <p><b>4.Заключительна часть.</b>  <i>Домашнее задание.</i></p>	<p>Задание недельного двигательного режима.</p>