

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
20.05.2020	<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 правильной стойке и положением рук для передачи.</p> <p>20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая.</p> <p>Правила соревнований по волейболу.</p>
23.05.2020	<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>

27.05.2020	<p><b>1 Теоретические сведения: правила волейбола.</b>  <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).  - Подача 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>
30.05.2020	<p><b>1 Теоретические сведения: правила волейбола.</b>  <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).  - Подача мяча.</p> <p><b>4. Заключительная часть.</b>  Домашнее задание.</p>	<p>Задание недельного двигательного режима.</p>

--	--	--