

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: волейбол

Группа: оздоровительная

Тренер-преподаватель: Багнюк Степан Федорович

Обратная связь с тренером-преподавателем: +79181528086, электронная почта.

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
18.05.20	<p>Подготовительная часть. О Р У, Гимнастические упражнения, силовые . Основная часть. Задача: Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс совершенствуем технические приемы волейбола. Учимся владеть мячом: подбрасываем мяч вверх перед собой, выполняем приседание, руками касаемся пола, встаем и ловим мяч двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в стену. Передача мяча сверху двумя руками над собой Передача мяча двумя руками сверху на точность. Заключительная часть: броски мяча двумя руками из-за головы.</p>	<p>7-9 минут</p> <p>В ходе разминки можно выполнять упражнения с мячом и без мяча. 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>
20.05.20	<p>Подготовительная часть. О Р У, Гимнастические упражнения. Прыжковые упражнения. Основная часть Задача: Совершенствуем технику передачи мяча снизу двумя руками. Принимаем исходное положение. Подбрасываем мяч снизу двумя руками перед собой 2-3 метра – ловим мяч двумя руками снизу, сгибая ноги в коленях. Исх. положение такое же, как в предыдущем упражнении - передача мяча снизу двумя руками на стену и прием мяча от стены. Исходное положение – средняя стойка волейболиста – передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах. Передача мяча снизу двумя руками на точность. Передача мяча в колоннах на точность приема. Заключительная часть: выполнить силовое упражнение – отжимание от опоры. Упражнение на гибкость.</p>	<p>В ходе разминки можно заменить гимнастические упражнения – прыжками на скакалке 2 – 3 мин.</p> <p>Выполнять упражнения по 15 раз сначала на месте – затем в движении. 70 минут.</p> <p>Вести журнал самоконтроля . соблюдать технику безопасности.</p>
22.05.2020	<p>Подготовительная часть. Беговые упражнения- направленные на выработку быстроты реакции. Основная часть Задача: закрепить передачи мяча снизу ,сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками на дальность. Передача мяча сверху двумя руками на точность.</p>	<p>Пробегать отрезок 15 метров в максимальном темпе. Повторить 3 раза.</p> <p>Основная часть 70 минут. Соблюдая технику безопасности.</p>

	<p>Передача мяча сверху двумя руками на высокую траекторию (5 м.). Передача мяча снизу двумя руками : на дальность на точность , высокая передача мяча (5м.). Передача мяча в парах - соблюдая технику безопасности.</p> <p>Заключительная часть Броски набивного мяча в цель – 7 минут. Упражнения на гибкость.</p>	<p>Заполнять журнал самоконтроля. Все упражнения повторять 5-6 минут.</p>
25.05.2020	<p>Подготовительная часть. О Р У, гимнастические упражнения силовые. Основная часть. Задача: Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс совершенствуем технические приемы волейбола. Учимся владеть мячом: подбрасываем мяч вверх перед собой , выполняем приседание, руками касаемся пола, встаем и ловим мяч двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху на стену и над собой Передача мяча двумя руками сверху на точность. Заключительная часть: броски мяча двумя руками из-за головы.</p>	<p>7-9минут В ходе разминки можно выполнять упражнения с мячом и без мяча. 70 мин. Выполнять упражнения 15 раз. Вести журнал самоконтроля:контролировать пульс за 1 мин. До занятия и по окончании занятия.</p>
27.05.2020	<p>Подготовительная часть. О Р У, гимнастические упражнения.Прыжковые упражнения со скакалкой. Основная часть: Задача:Совершенствуем технику передачи мяча снизу двумя руками. Принимаем исходное положение, подбрасываем мяч снизу двумя руками над собой 2-3 метра, ловим мяч двумя руками снизу - сгибая ноги в коленях. Исх.положение,как в упражнении выше, передача мяча снизу двумя руками на стену. Исходное положение – средняя стойка волейболиста, передача мяча снизу двумя руками над собой и в движении. Передача мяча снизу двумя руками на точность. Заключительная часть: выполнить силовое упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры.</p>	<p>В ходе разминки можно заменить гимнастические упражнения – прыжками на скакалке 2 – 3 мин. Выполнять упражнения по 15 раз вначале на месте – затем в движении. 70 минут. Вести журнал самоконтроля . соблюдать технику безопасности.</p>
29.05.2020	<p>Подготовительная часть. О Р У, прыжковые и беговые упражнения. Основная часть Задача: совершенствуем технику передачи мяча снизу двумя руками с отскоком от стены. Принимаем исходное положение. Подбрасываем мяч снизу двумя руками перед собой 2-3 метра, ловим мяч двумя руками внизу, сгибая ноги в коленях. Исх.положение как в упражнении выше - передача мяча сверху двумя руками на стену. Исходное положение – средняя стойка волейболиста –передача мяча снизу двумя руками над собой с касанием пола руками.. Передача мяча снизу двумя руками на точность.</p>	<p>В ходе разминки можно заменить гимнастические упражнения – прыжками на скакалке 2 – 3 мин. Выполнять упражнения по 15 раз вначале на месте – затем в движении. 70 минут. Вести журнал самоконтроля .</p>

	<p>Заключительная часть: выполнить силовое упражнение – планка в течение 1 минуты.</p>	<p>соблюдать технику безопасности.</p>
01.06.2020	<p>Подготовительная часть. О Р У, беговые и силовые упражнения. Основная часть. Задача: Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс, совершенствуем подачу мяча снизу. Учимся владеть мячом: передача и прием мяча снизу и сверху над собой. Подача мяча снизу на точность приземления. Заключительная часть: броски мяча двумя руками из-за головы, планка в течение 1 минуты.</p>	<p>7-9минут В ходе разминки можно выполнять упражнения с мячом и без мяча. 70 мин. Выполнять упражнения 15 раз. Вести журнал самоконтроля:контролировать пульс за 1 мин. До занятия и по окончании занятия.</p>
03.06.2020	<p>Подготовительная часть. Беговые упражнения, направленные на скоростную выносливость. Основная часть Задача: закрепить передачи мяча снизу ,сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками на дальность и точностьприземления. Передача мяча снизу, прием мяча с отскока от пола, работа в парах. Заключительная часть Броски мяча в цель – 7 минут. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу.</p>	<p>Пробегать отрезок 15 метров в максимальном темпе. Повторить 3 раза. Основная часть 70 минут.Соблюдать технику безопасности. Заполнять журнал самоконтроля. Все упражнения повторять 5-6 минут.</p>
05.06.2020	<p>Подготовительная часть. О Р У, беговые специальные упражнения. Прыжковые упражнения. Основная часть Задача:совершенствуем технику подачи мяча снизу. Принимаем исходное положение. Подбрасываем мяч снизу двумя руками перед собой 2-3 метра – ловим мяч двумя руками внизу - сгибая ноги в коленях. Исходное положение – средняя стойка волейболиста , передача мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу с подачи. Заключительная часть: выполнить силовое упражнение – планка в течение 1 минуты.</p>	<p>В ходе разминки можно заменить гимнастические упражнения – прыжками на скакалке 2 – 3 мин. Выполнять упражнения по 15 раз вначале на месте – затем в движении. 70 минут. Вести журнал самоконтроля . соблюдать технику безопасности.</p>
08.06.2020	<p>Подготовительная часть. О Р У, беговые и силовые упражнения. Основная часть. Задача: Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс, совершенствуем подачу мяча снизу. Учимся владеть мячом: передача и прием мяча снизу и сверху над собой. Подача мяча снизу на точность приземления. Заключительная часть: броски мяча двумя руками из-за головы, планка в течение 1 минуты.</p>	<p>7-9минут В ходе разминки можно выполнять упражнения с мячом и без мяча. 70 мин. Выполнять упражнения 15 раз. Вести журнал самоконтроля:контролировать пульс за 1 мин. До занятия и по окончании занятия.</p>
10.06.2020	<p>Подготовительная часть. О Р У, гимнастические и силовые упражнения. Основная часть. Задача: Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс, совершенствуем технические приемы волейбола. Учимся владеть мячом: подбрасываем мяч вверх</p>	<p>7-9минут В ходе разминки можно выполнять упражнения с мячом и без мяча. 70 мин.</p>

	<p>перед собой, выполняем приседание и руками касаемся пола, встаем и ловим мяч двумя руками сверху.</p> <p>Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу от стены.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении.</p> <p>Заключительная часть: броски мяча двумя руками из-за головы. Упражнения на гибкость.</p>	<p>Выполнять упражнения 15 раз.</p> <p>Вести журнал самоконтроля. Контролировать пульс за 1 мин до и в конце занятия.</p>
15.06.2020	<p>Подготовительная часть.</p> <p>О Р У, беговые и силовые упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Задача:</p> <p>Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс, совершенствуем подачу мяча снизу.</p> <p>Учимся владеть мячом: передача и прием мяча снизу и сверху над собой.</p> <p>Подача мяча снизу на точность приземления.</p> <p>Заключительная часть: броски мяча двумя руками из-за головы, планка в течение 1 минуты.</p>	<p>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>
17.06.2020	<p>Подготовительная часть.</p> <p>О Р У, беговые и силовые упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Задача:</p> <p>Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс, совершенствуем подачу мяча снизу.</p> <p>Учимся владеть мячом: передача и прием мяча снизу и сверху над собой.</p> <p>Подача мяча снизу на точность приземления.</p> <p>Заключительная часть: броски мяча двумя руками из-за головы, планка в течение 1 минуты.</p>	<p>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>
19.06.2020	<p>Подготовительная часть.</p> <p>О Р У, беговые и силовые упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Задача:</p> <p>Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс, совершенствуем подачу мяча снизу.</p> <p>Учимся владеть мячом: передача и прием мяча снизу и сверху над собой.</p> <p>Подача мяча снизу на точность приземления.</p> <p>Заключительная часть: броски мяча двумя руками из-за головы, планка в течение 1 минуты.</p>	<p>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>