

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: волейбол

Группа: СОЭ (13-15 лет)

Тренер-преподаватель: Тупихина Г.И.

Обратная связь с тренером-преподавателем: по телефону -89189757189

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
22.05.20.	1. Развитие волейбола в мире. 2. ТБ на занятиях по волейболу. 3. Разминка: разновидности ходьбы и бега. 4. Упражнения с мячами: броски из-за головы, наклоны, выпады, жонглирование над собой. 5. Если есть возможность работать в паре (передача сверху, приём снизу).	Найти в интернете Повторить Выполнять на отрезке 10 м. Мяч можно взять любой Можно работать у стены
24.05.20.	1. Олимпийские чемпионы России (женщины). 2. ТБ при работе с мячами. 3. Разминка: разновидности ходьбы и бега. 4. Упражнения для развития силы: сгибание рук в поре - 3 серии по 10 раз 5. Развитие гибкости: наклоны вперед из положения сидя, кувырки вперед, назад. 6. Работа с мячами: жонглирование над собой сверху(10-15 раз), снизу (10-15 раз)	Найти в интернете Повторить Каждое упражнение выполнять 2 раза, отрезок 10 м Отдых между подходами 1 мин Во время кувырка следить за группировкой Мяч можно взять резиновый
25.05.20.	1. Правила соревнований игры в волейбол (обязанности капитана команды) 2. Требование к спортивной форме. 3. Разминка: разновидности ходьбы и бега. 4. Челночный бег 10x20м (выполнить 2 раза) 5. Работа с мячами у стены. 6. Любая подвижная игра.	Повторить Каждое упражнение выполнять 2 раза, отрезок 10 м Отдых 1 мин Мяч любой