

План

Проведение тренировочного занятия по волейболу группы Т1 тренера-преподавателя
Нестеренко А.Ю.

Дата проведения 22.04.2020г

Тема: Техника выполнения элементов волейбола.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе
1	Теоретические сведения	15мин	Происхождение современного волейбола		Используем литературу, интернет	Фото или видео в WhatsApp , на почту.
2	Общая физическая подготовка	20мин	1 Ходьба на носках, пятках. 2 бег лицом, спиной вперед, правым и левым боком приставным шагом. 3 бег с захлестыванием голени, с подниманием бедра. 4 прыжки на одной и двух ногах. 5 Упор лежа, упор присев. 6 упор присев, прыжок.	1. 2мин 2. 4мин 3. 2мин 4. 2мин 5. 20раз (2подхода) 6. 15раз (2подхода)	1 Напоминание о технике безопасности! 2 Обратит внимание на форму, 3 Следить за осанкой. 4 Упражнения выполнять в среднем темпе.	
3	Техническая подготовка	40мин	1 Закрепление техники приема передач мяча (передача мяча над собой на месте, в движении, прием мяча после подбрасывания, передача мяча в прыжке) 2 Обучение технике выполнения верхней прямой подачи (имитация техники выполнения верхней прямой подачи, выполнение	1. 20мин 2. 20мин	По возможности на свежем воздухе, обращать внимание на технику выполнения. 1 Акцентировать внимание на положение рук и ног. 2 Акцентировать внимание на замахе, на высоту подбрасывания мяча и положение руки, кисти.	

			подач изученным способом)			
4	Самостоятель ная подготовка	15ми н	1 Приведение организма в оптимальное состояние (ходьба) 2 Выполнить самоанализ. Домашнее задание (прыжки на скакалке 3 подхода по 3мин. 3 Уборка места занятия.	1. 3мин 2. 6мин 3. 6мин	Руки вверх-вдох, вниз- выдох.	