

План

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

Дата проведения 08.05.2020г

Тема: Техника нападения и передачи.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе
1	Теоретические сведения	15мин	Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль.		Используем литературу, интернет	Фото или видео в WhatsApp, на почту.
2	Общая физическая подготовка	15мин	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 по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. 5 метание. 6 упор присев, прыжок.	1. 2мин 2. 4мин 3. 2мин 4. 2мин 5. 20раз 6. 15раз (2подхода)	1 Напоминание о технике безопасности! 2 Обратить внимание на форму, 3 Следить за осанкой. 4 Упражнения выполнять в среднем темпе.	
3	Техническая подготовка	20мин	1 техника нападения (действия без мяча, стойки, перемещения, падения и прыжки. 2 Передача мяча (у сетки двумя руками вперед-вверх, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие.	1. 10мин 2. 10мин	По возможности на свежем воздухе, обращать внимание на технику выполнения. 1 Акцентировать внимание на прыжок. 2 Акцентировать внимание на замахе, на высоту подбрасывания мяча и положение руки, кисти.	
4	Самостоятельная подготовка	10мин	1 Приведение организма в оптимальное состояние (ходьба) 2 Выполнить самоанализ.	1. 3мин 2. 3мин	Руки вверх-вдох, вниз-выдох.	

			Домашнее задание (прыжки на скакалке 3 подхода по 3мин. 3 Уборка места занятия.	3. 4мин		
--	--	--	---	---------	--	--