**ПЛАН – КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: Свириденко Ксения Владимировна**

**УЧЕБНАЯ ГРУППА:** группа начальной подготовки 2 года обучения СОГ-5

**ТЕМА:** Техника приема и передачи мяча сверху

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху

**ТИП УРОКА:** обучающий

**МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ:** индивидуальный, групповой, игровой.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**спортивный зал

**ИНВЕНТАРЬ:**волейбольные мячи, сетка, свисток.

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:**90 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Подготовительная часть 30 мин.** | 1.Построение, приветствие, сообщение задач.  2.Напоминание о технике безопасности при выполнении заданий урока.  3. Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с различным положением рук.  4.Бег спиной вперед, приставным шагом, правым и левым боком.  5.Бег с захлестыванием голени.  6. Бег с подниманием бедра.  7. Челночный бег.  8. Прыжки по диагонали: на правой и левой ноге, с ноги на ногу.  9. Ходьба с восстановлением дыхания.  10. и.п.- руки на пояс  - наклон головы вперед  -и.п.  - наклон головы назад  - и.п.  - и.п.- руки вперед  11.И.п.- руки на пояс  1-2- круговое вращение головой вправо  3-4- круговое вращение головой влево  12.И.п.- руки к плечам  1-4- вращение дугами вперед  5-8- вращение дугами назад  13.сгибание-разгибание пальцев  14. и.п.- руки перед грудью в замок  1- руки вправо  2 - и.п.  3 - руки влево  4 - и.п.  15. и.п.- руки к плечам  1 – 4 - круговые движения вперед  1 – 4 - круговые движения назад  16. и.п.- руки вверх в замок  1- отвести руки назад, прогнуться  2 - и.п.  17. и.п.- руки вперед в замок  1- шаг правой, поворот туловища в правую сторону  2 - и.п.  3 - шаг левой, поворот туловища в левую сторону  4.- и.п.  18. и.п.- руки за головой  1- наклон к левой ноге  2 - и.п.  3 - наклон к правой ноге  4 - и.п. | 1 мин.    30 сек.      3 мин.    5 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек    2 мин      2 мин    1 мин  1 мин  5 раз  5 раз  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин | Тренер сообщает задачи. Обратить внимание на внешний вид    Следить за правильностью осанки    Работает передняя часть стопы      Выполнять правильно, не спешить      Бежать в одном темпе.  Слушать указания тренера.      Следить за осанкой, правильным выполнением упражнений |
| **Основная часть 60 минут**  **Заключительная часть** | **1. Вспомнить стойку волейболиста**  - По сигналу тренера выполнить стойку волейболиста.  - Выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.  - Приставными шагами вправо, влево от боковой линии площадки до другой.  - Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг вперёд, в сторону.  - Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте.  **2.** Упражнения с мячом в парах  - Передача мяча над собой и передача мяча партнёру.  - Передача мяча над собой 2 раза и передача мяча партнёру.  - Прямые верхние передачи партнеру    Игра на внимание: учащиеся расходятся по залу. По первому свистку учащиеся закрывают глаза и поднимают правую ногу и раскачивают ее вперед-назад. По второму свистку опускают на пол, а по третьему поднимают левую ног и выполняют махи. Кто касается пола при потере равновесия стоя на одной ноге, тот проиграл  Восстановление дыхание. Построение, подведение итогов занятия. | 20 мин  25 мин  15 мин | Кисти рук образуют полусферу, повторяющую поверхность мяча, находятся на уровне лба перед лицом, ноги слегка согнуты.  Правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, работа рук и ног  Отметить наиболее активных учащихся на уроке. |