**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 вперед11.И.п.- руки на пояс1-2- круговое вращение головой вправо3-4- круговое вращение головой влево12.И.п.- руки к плечам1-4- вращение дугами вперед5-8- вращение дугами назад13.сгибание-разгибание пальцев14. и.п.- руки перед грудью в замок1- руки вправо2 - и.п.3 - руки влево4 - и.п.15. и.п.- руки к плечам1 – 4 - круговые движения вперед1 – 4 - круговые движения назад16. и.п.- руки вверх в замок1- отвести руки назад, прогнуться2 - и.п.17. и.п.- руки вперед в замок1- шаг правой, поворот туловища в правую сторону2 - и.п.3 - шаг левой, поворот туловища в левую сторону4.- и.п.18. и.п.- руки за головой1- наклон к левой ноге2 - и.п.3 - наклон к правой ноге4 - и.п. | 1 мин.30 сек.3 мин.5 мин.30 сек.30 сек.30 сек2 мин2 мин1 мин1 мин5 раз5 раз2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин | Тренер сообщает задачи. Обратить внимание на внешний видСледить за правильностью осанкиРаботает передняя часть стопыВыполнять правильно, не спешитьБежать 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 проигралВосстановление дыхание. Построение, подведение итогов занятия. | 20 мин25 мин15 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.  |