**ПЛАН – КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: Свириденко Ксения Владимировна**

**УЧЕБНАЯ ГРУППА:** группа начальной подготовки 2 года обучения СОГ-3

**ТЕМА:** Совершенствование технических приёмов в волейболе.

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование технических приёмов в волейболе

**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.**Ходьба**3)на носках, руки вверх, вращения кистями;4) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;5) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя .;6) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;7) перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая внизу,8)бег с захлестыванием голени.9)бег с подниманием бедра.10)бег скрестным шагом11) ходьба с восстановлением дыхания.РАЗМИНКА1. и.п.- руки на пояс- наклон головы вперед-и.п.- наклон головы назад- и.п.- и.п.- руки вперед2.сгибание-разгибание пальцев3. и.п.- руки перед грудью в замок1- руки вправо2 - и.п.3 - руки влево4 - и.п.4 и.п.- руки к плечам1 – 4 - круговые движения вперед1 – 4 - круговые движения назад5. и.п.- руки вверх в замок1- отвести руки назад, прогнуться2 - и.п.6. 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.7. и.п.- руки за головой1- наклон к левой ноге2 - и.п.3 - наклон к правой ноге4 - и.п.12)Общеразвивающие упражнения(ОРУ)1. Вращение мяча вокруг туловища вправо, влево.2. Перебрасывание мяча с руки в руку над головой, с высокой и низкой траекторией.3. Ходьба выпадами, мяч под ногой4.Ходьба в полуприседе (мяч за спиной)5. Ходьба в полном приседе (мяч вверху)6.Ходьба махами ноги, мяч под ногой7. Перебрасывания мяча из-за спины вверх и поймать впереди13. Ходьба с восстановлением дыхания. | 1 мин.30 сек.1 мин.1 мин.1 мин1 мин1 мин30 сек30 сек30 сек1 мин2 мин1 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин1 мин | Тренер сообщает задачи.Влево, вправо.ВосьмёркойВо время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.Слушать указания учителя.Соблюдать дистанциюГруппа расположен в шеренгу на боковых линиях.Спина прямая, соблюдать дистанцию прямых рукСледить за осанкой, правильным выполнением упражнений |
| **Основная часть 60 минут****Заключительная** **часть** | **2.** **Совершенствование передачи мяча сверху и снизу**Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч.**Совершенствование нападающего удара**. В парах: один выполняет нападающий удар без прыжка с собственного подбрасывание, партнёр принимает мяч снизу.Нападающий удар с трёх шагов разбега по неподвижному мячу.Нападающий удар по летящему мячу со второй передачи после 3-5 шагов разбега.**3. Учебная игра** волейболВосстановление дыханиеПостроение, подведение итогов занятия. |  5 мин 5 мин 5 мин  5 мин 15 мин 30 сек1 мин | Своевременно определять способ передачиАкцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче, добиваться хлёсткого удара расслабленной кистью.Обратить внимание на правильность стойки волейболиста и положение рук для  передачи и приема.    |