**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 шагом  11) ходьба с восстановлением дыхания.  РАЗМИНКА  1. и.п.- руки на пояс  - наклон головы вперед  -и.п.  - наклон головы назад  - и.п.  - и.п.- руки вперед  2.сгибание-разгибание пальцев  3. и.п.- руки перед грудью в замок  1- руки вправо  2 - и.п.  3 - руки влево  4 - и.п.  4 и.п.- руки к плечам  1 – 4 - круговые движения вперед  1 – 4 - круговые движения назад  5. и.п.- руки вверх в замок  1- отвести руки назад, прогнуться  2 - и.п.  6. 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.  7. и.п.- руки за головой  1- наклон к левой ноге  2 - и.п.  3 - наклон к правой ноге  4 - 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 ногой  4.Ходьба в полуприседе (мяч за спиной)  5. Ходьба в полном приседе (мяч вверху)  6.Ходьба махами ноги, мяч под ногой  7. Перебрасывания мяча из-за спины вверх и поймать впереди  13. Ходьба с восстановлением дыхания. | 1 мин.    30 сек.    1 мин.  1 мин.  1 мин  1 мин    1 мин  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин      2 мин  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  1 мин | Тренер сообщает задачи.        Влево, вправо.  Восьмёркой  Во 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 дистанцию  Группа расположен в шеренгу на боковых линиях.  Спина прямая, соблюдать дистанцию прямых рук  Следить 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**  волейбол  Восстановление дыхание  Построение, подведение итогов занятия. | 5 мин  5 мин  5 мин    5 мин    15 мин  30 сек  1 мин | Своевременно определять способ передачи  Акцентировать 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. |