**ПЛАН – КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: Свириденко Ксения Владимировна**

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

**ТЕМА:** Совершенствование техники нападающего удара

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование техники нападающего удара со З и 4 номеров передней линии

**ТИП УРОКА:** обучающий

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

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**спортивный зал

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

**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. Упражнения в двиении:  1.Руки вытянуты вперед, пальцы жаты в кулак, круговые движения кистями рук вперед и назад;  2.Руки вытянуты вперед, пальцы сжаты в кулак, круговые движения предплечьями вперед и назад;  3.Круговые движения в плечевых суставах руками вперед и назад, пальцы сжаты в кулак;  4.Круговые движения головой влево, вправо руки согнуты как при беге.  5. и.п.- руки на пояс  - наклон головы вперед  -и.п.  - наклон головы назад  - и.п.  - и.п.- руки вперед  6.сгибание-разгибание пальцев  7. и.п.- руки перед грудью в замок  1- руки вправо  2 - и.п.  3 - руки влево  4 - и.п.  8 и.п.- руки к плечам  1 – 4 - круговые движения вперед  1 – 4 - круговые движения назад  9. и.п.- руки вверх в замок  1- отвести руки назад, прогнуться  2 - и.п.  10. 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.  11. и.п.- руки за головой  1- наклон к левой ноге  2 - и.п.  3 - наклон к правой ноге  4 - и.п.  Взять мячи каждому.  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.  Делимся на пары  . | 1 мин.    30 сек.      3 мин.    1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек    1 мин    1 мин      1 мин  1 мин  5 раз  5 раз  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  1 мин | Тренер сообщает задачи.    Следить за правильностью осанки    Работает передняя часть стопы      Выполнять правильно, не спешить      Бежать в одном темпе.  Слушать указания учителя.    Соблюдать дистанцию    Класс расположен в шеренгу на боковых линиях.  Следить за осанкой, правильным выполнением упражнений |
| **Основная часть 60 минут**  **Заключительная часть** | **1. Упражнение с мячами в парах**  - броски мяча двумя руками в пол,  -   броски мяча двумя руками из-за головы  -  нападающий удар с направлением мяча в пол,  - верхняя передача мяча над собой вперед,  -  нападающий удар с места без прыжка,  **-**    нападающий удар собственного набрасывания в прыжке через сетку  -    нападающий удар с 4 номера с передачей мяча с З номера;  **2.Двухсторонняя учебная игра по заданию:**  1.Нападающий удар производить с любой точки площадки.  2.Прием и розыгрыш мяча производить обязательно в три касания.  З.Обязательно одиночное блокирование в 2,3,4 номерах с самостраховкой.  Восстановление дыхание  Построение, подведение итогов занятия. | 5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  20 мин  5 мин | Ноги на ширине плеч, бросок делать с силой с наклоном туловища вперед    Активно работают кисти рук.    Во время удара рука прямая пальцы ладони в стороны.  Передача мяча над собой на высоту 1 м, в длину 4м  Добиваться точности удара  Прыжок и удар ладонью по мячу с обводом блока вправо или влево.  Нападающий удар с 4 номера производить по боковой линии с одиночным блокированием.  Правильный разбег, прыжок и удар ладонью по мячу с обводом блока вправо или влево. Нападающий удар с 4 номера производить по боковой линии с одиночным блокированием. Нападающий удар производить по 6 номеру. |