**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 вперед6.сгибание-разгибание пальцев7. и.п.- руки перед грудью в замок1- руки вправо2 - и.п.3 - руки влево4 - и.п.8 и.п.- руки к плечам1 – 4 - круговые движения вперед1 – 4 - круговые движения назад9. и.п.- руки вверх в замок1- отвести руки назад, прогнуться2 - и.п.10. 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.11. и.п.- руки за головой1- наклон к левой ноге2 - и.п.3 - наклон к правой ноге4 - 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 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.Делимся на пары. | 1 мин.30 сек.3 мин.1 мин.30 сек.30 сек.30 сек1 мин1 мин1 мин1 мин5 раз5 раз2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин1 мин | Тренер сообщает задачи.Следить за правильностью осанкиРаботает передняя часть стопыВыполнять правильно, не спешитьБежать в одном темпе.Слушать указания учителя.Соблюдать дистанциюКласс 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 дыханиеПостроение, подведение итогов занятия. | 5 мин5 мин5 мин5 мин5 мин5 мин5 мин20 мин5 мин | Ноги на ширине плеч, бросок делать с силой с наклоном туловища впередАктивно работают кисти рук.Во время удара рука прямая пальцы ладони в стороны.Передача мяча над собой на высоту 1 м, в длину 4мДобиваться точности удараПрыжок 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. |