**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО 3АНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Группа 2 года обучения Дата проведения 26.11.2022г

Задачи в занятия: 1. Образовательная: Обучить технике нижней передачи мяча

2. Развивающая: Развивать координационные способности

3. Воспитательная: Воспитывать самостоятельность, решительность

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части тренировочного занятия и доля  времени по частям | Содержание | Методы обучения и  воспитания  физических качеств | Параметры  нагрузки и отдыха  (ЧСС), количество  повторений,  интервалы отдыха | Организационно-  методические  указания.  Способы организации занимающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Вводно – подготовительная часть тренировочного занятия (20 мин)** | 1. Построение, приветствие, сообщение задач, измерение пульса.   По ходу движения каждый берет волейбольный мяч  2. ОРУ в ходьбе:  - ходьба  - ходьба на носках, мяч вверх  - ходьба на пятках, мяч за спину  - ходьба с перекатом с пятки на носок, мяч вперед  - ходьба, повороты на каждый шаг  - ходьба, выпады на каждый шаг  - ходьба, наклон на каждый шаг  - ходьба в полуприсяде, мяч вверх  - ходьба, мяч подкинуть вверх и поймать  3. ОРУ в беге:  - равномерный бег, мяч справа  - бег приставным шагом правым, левым боком, мяч вперед  - тоже, только 2 раза правым, 2 раза левым боком  - бег с изменением направления  - бег скрестно правым, левым боком  - бег с ускорением по прямой, мяч перед грудью  - бег с ускорением по диагонали, мяч перед грудью  - бег спиной вперед, мяч на уровне пояса  4. Упражнения на восстановление дыхания  5. Подготовительные упражнения с мячом в парах:  - верхняя передача мяча партнеру двумя руками сверху  - верхняя передача мяча над собой, передача мяча партнеру  - верхняя передача мяча над собой, разворот на 360 градусов, верхняя передача мяча партнеру  - верхняя передача мяча партнеру с продвижением вправо, влево  - верхняя передача партнеру с передвижением вперед-назад к боковым линиям | Метод строго – регламентированного упражнения | 1 мин  30 сек  40 сек  40 сек  40 сек  40 сек  40 сек  40 сек  40 сек  40 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин | Расчет по порядку  Пульс 6х10  Дистанция 2 шага  Ладони вовнутрь  Спина прямая  Интенсивные перекаты  Коснуться рукой пятки  Соблюдать дистанцию 2 шага  Правильное дыхание  Руки согнуты в локтях  Следить за дыханием  Ноги в коленях чуть согнуты  Изменение направления по свистку  Ускорение 15 м  Ускорение 15 м  Смотреть через левое плечо  1-2-3- вдох, руки вверх  4- выдох, руки вниз  Передача мяча четко на партнера  Смотреть на мяч  Следить за траекторией мяча  Держать дистанцию 3 м |
| **Основная часть тренировочного занятия (60 мин)** | **Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу:**  1. Имитация передачи двумя руками снизу  2. Подбрасывание мяча вверх, нижняя передача мяча над собой, поймать мяч и повторить  3. Нижняя передача мяча в стену  4. Нижняя передача мяча в парах  5. Нижняя передача мяча над собой, затем передача партнеру  6. Нижняя передача мяча партнеру с продвижением вперед, назад  7. Нижняя передача мяча партнеру с увеличением дистанции  8. Нижняя передача мяча партнеру с уменьшением дистанции  9. Нижняя передача мяча в тройках  10. **Подвижная игра «Мяч водящему»**  Занимающиеся делятся на 2 команды, и выбирают водящих. Игроки становятся в круг, водящие в середину. По сигналу, водящий начинает передавать мяч нижней передачей первому игроку, игрок делает передачу мяча обратно водящему и так по кругу. Проводится 2-3 круга, и после того, как водящий получил мяч от последнего игрока, поднимает его вверх. Затем водящий меняется. Каждый участник должен побывать на месте водящего. | Метод строго регламентированного – упражнения  Игровой | 3 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  15 мин | Правильная постановка рук, руки в локтях немного согнуты, кисти вместе, большие пальцы смотрят вверх, одновременное движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с работой ног  Следить за мячом  Пружинистые движения ногами  Передача мяча четко на грудь партнеру  Дистанцию увеличивать или уменьшать по сигналу  Держать дистанцию, не сокращать и не увеличивать ее  Передачи мяча четко на грудь партнеру  Передача мяча вправо, влево партерам  Делать четкую передачу мяча партнеру на грудь, следить за мячом  Не делать передачи слишком быстро и сильно |
| **Заключительная часть тренировочного занятия (10 мин)** | **Упражнения на растяжку:**  - наклон головы вправо, влево  - руки за спину в замок, прогнуться в спине  - одна рука сверху за спину, другая снизу, сделать замок  - наклон вправо, влево, руки вверх вместе  - ноги вместе, наклон вперед, захватить колени руками  - выпад правой вперед, левую захватить сзади, потянуть на себя, тоже с правой  Построение  1. Измерение пульса  2. Разбор и подведение итогов занятия.  Вопросы: какие упражнения сегодня вы выполняли? На что были направлены эти упражнения? Какие ошибки в технике вы у себя заметили? Над чем стоит еще поработать? На что была направлена подвижная игра? | Метод строго – регламентированного упражнения | 1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  30 сек  30 сек  3 мин | Следить за правильным выполнением упражнений  Тянуть мышцы шеи  Растягиваться без резких движений, глубоко дышать  Ноги в коленях не сгибать  Держать равновесие  Расчет по порядку  6х10 сек, подсчет пульса  Вступать в диалог, анализировать свою работу, отвечать на вопросы. |