**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 долявремени по частям |  Содержание | Методы обучения ивоспитанияфизических качеств | Параметрынагрузки и отдыха(ЧСС), количествоповторений,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 поймать3. 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 пояса4. Упражнения на восстановление дыхания5. 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 мин30 сек40 сек40 сек40 сек40 сек40 сек40 сек40 сек40 сек1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин | Расчет по порядкуПульс 6х10Дистанция 2 шага Ладони вовнутрь Спина прямая Интенсивные перекатыКоснуться рукой пятки Соблюдать дистанцию 2 шагаПравильное дыхание Руки согнуты в локтяхСледить за дыханиемНоги в коленях чуть согнутыИзменение направления по свисткуУскорение 15 мУскорение 15 мСмотреть через левое плечо1-2-3- вдох, руки вверх4- выдох, руки внизПередача мяча четко на партнераСмотреть на мячСледить за траекторией мячаДержать 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 парах5. Нижняя передача мяча над собой, затем передача партнеру6. Нижняя передача мяча партнеру с продвижением вперед, назад7. Нижняя передача мяча партнеру с увеличением дистанции8. Нижняя передача мяча партнеру с уменьшением дистанции9. Нижняя передача мяча в тройках10. **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 мин5 мин5 мин5 мин5 мин5 мин5 мин5 мин5 мин15 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 ногСледить за мячомПружинистые движения ногами Передача мяча четко на грудь партнеру Дистанцию увеличивать или уменьшать по сигналуДержать дистанцию, не сокращать и не увеличивать ееПередачи 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 Построение1. Измерение пульса2. 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 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин30 сек30 сек3 мин  | Следить за правильным выполнением упражненийТянуть мышцы шеиРастягиваться без резких движений, глубоко дышатьНоги в коленях не сгибатьДержать равновесие Расчет по порядку6х10 сек, подсчет пульса Вступать в диалог, анализировать свою работу, отвечать на вопросы. |