**План-конспект**

**учебно-тренировочного занятия по волейболу в группе начальной подготовки**

**ТЕМА:**

«Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Улучшение координационных движений»

**ЗАДАЧИ:**

**1.**Повторение техники приема снизу двумя руками и передачи мяча сверху двумя руками для выполнения атакующих действий.

**2.**Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.

**3.** Возраст занимающихся: 13 – 14 лет.

**4.** Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры с заданиями.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**спортивный зал ДЮСШ

**ИНВЕНТАРЬ:**волейбольная сетка, волейбольные мячи.

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:**90 минут

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | | Методические указания | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | |
| **1** | **Вводная часть** | 16 мин. | |  | |
|  | 1. Построение, сообщение темы,  задач | 1 мин. | | Обратить внимание на готовность группы к  занятию: спортивная форма и  дисциплинированность. | |
|  | ***2. О.Р.У.*** | 14 мин. | |  | |
|  | -ходьба по залу (на носках руки вверху; на пятках руки за головой;) | 2 мин. | | Спину держать прямо | |
|  | - бег по залу  - построение на боковой волейбольной площадки (бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым левым боком, бег скрестными шагами, выпады на каждый шаг) | 4 мин. | | Бежать друг за другом, не обгонять,  внимательно слушать команды | |
|  | И.п.  ноги на ширине плеч, руки на поясе круговые движения головой. | 6 – 8 раз | | Глаза не закрываем, упражнение делаем  спокойно (медленно). | |
|  | И.п. ноги на ширине плеч, руки перед собой, круговые движения рукам  - на месте  - в прыжке | 8-10 раз | | Руки держать прямо | |
|  | И.п.  ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка) | по 30 сек на каждую руку | | Спина прямая | |
|  | И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед. | 8-10 раз | | Спина прямая , локти отвели в стороны,  смотрим вперед. | |
|  | И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом.  1-4 вправо  1-4 влево | 8-10 раз | | Смотреть вперед, большая амплитуда | |
|  | И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом.  1-4 вправо  1-4 влево | 8 – 10 раз | | Внимательнее слушать счет | |
|  | Присед на правую ногу левая сбоку, перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Под счет 1-4 | 8-10 раз | | Внимательнее слушать счет, смотреть прямо,  спина прямая. | |
|  | Растяжка. Сидя на полу, ноги вместе, тянемся вперед. | 1 мин | | Ноги не сгибаем, тянемся медленно. | |
|  | Растяжка. Сидя на полу, правая нога впереди левая сбоку, тянемся к правой ноге. | 1 мин | | Ноги не сгибаем, делаем спокойно. | |
|  | Разминка с мячами в парах  - бросок мяча двумя руками из-за головы  - бросок мяча двумя руками в прыжке  - бросок мяча с отскоком от пола  - бросок мяча с отскоком от пола в прыжке  - бросок мяча одной рукой(правой, левой)  - выполнение нападающего удара | 6 мин | | Выходим под мяч и принимаем его двумя руками  сверху и снизу, все броски завершаем кистями. | |
| **2** | **Основная часть** | 24 мин | |  | |
|  | ***1. Передача мяча (повторение)***  - передача мяча в парах ( напротив друг друга)  - передача мяча в парах сидя на полу(один мяч катаем по полу, вторым выполняем передачу двумя руками сверху.  - то же но уже стоя и через сетку  ***2.Прием мяча двумя руками снизу(повторение)***  - подбрасываем мяч над собой, выйти под мяч, сесть на пол и принять двумя руками снизу.  - то же самое но в обратном порядке, из положения сидя подбросить мяч над собой встать и принять его над собой.  - выполняя передачу над собой сверху или снизу из положения стоя сесть на пол, и встать обратно на ноги не уронив при этом мяч. | 12 мин.  12 мин. | | Обратить внимание на правильной стойке  волейболиста и положением рук для  передачи.  Руки в плечевом суставе разгибаются полностью,  пальцы и кисти рук как можно дольше  сопровождают мяч  Обратить внимание на точность набрасывания мяча.  В момент встречи с мячом руки вытянуты  вперед, напряжены, кисти соединены вместе,  ноги согнуты в коленях, туловище слегка  наклонено вперед. Обратить внимание на работу  ног | |
| Перерыв 10 мин | | | | |
| ***3. Передача мяча в тройках через сетку.***  - 2 ученика стоят лицом друг к другу на противоположных сторонах сетки на линии нападения, 3-й стоит под сеткой лицом к одному из них. ( передачу начинает выполнять игрок стоящий на линии нападения игроку стоящему под сеткой после чего, он выполняет передачу обратно и нагибаясь под сеткой переходит на другую сторону, после чего все повторяется.  ***4. Передача мяча в тройках с перемещением.***  - Игроки располагаются аналогично предыдущему упражнению, но уже на площадке. После выполнения короткой передачи игроки выполнившие передачу меняются местами.  ***5. Учебная игра ( игра с подачей, с розыгрышем мяча, с переводом мяча двумя руками сверху или снизу, но без нападающего удара)*** | | 8 мин.  8 мин  11 мин. | | Стараться делать точную  передачу. Передачу стараемся  делать выше для того чтобы у  игрока стоящего под сеткой было  больше времени переместится.  Обратить внимание на точность  передач и приема мяча.  Применение ранее изученных технических приемов. |
| **3** | **Заключительная часть** | | 3 мин. | |  |
|  | Построение, подведение итогов  Домашнее задание  Сбор спортивного инвентаря | |  | | Разбор занятия в целом. Указать на ошибки при выполнении технических приемов. Отметить лучших. |

**Провела УТЗ старший тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ С.В.Аитова.**