**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 вправо1-4 влево | 8-10 раз | Смотреть вперед, большая амплитуда |
|  | И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом.1-4 вправо1-4 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 мячОбратить 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 мин11 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 итоговДомашнее заданиеСбор 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.**