**Конспект занятия по волейболу.**

**Задача урока**: 1.Обучение передачам мяча двумя руками сверху после перемещения.

2.Обучение верхней прямой подаче мяча.

Продолжительность -2 часа.

Инвентарь –волейбольные и набивные мячи.

Подготовительная часть -25 минут.

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп.
2. Бег, бег с ускорением на 5-10 м.
3. Бег переставными шагами влево и вправо.
4. Бег с изменением направления.
5. Сгибание рук с опорой о стену. Толчком кистей о стену принять вертикальное положение.
6. Упражнения в парах. Броски набивных мячей (весом 1 кг.) вперед-вверх одной рукой из-за головы на расстоянии 6 м.
7. То же, что и упр. 6, но через сетку.
8. Упражнение в парах, стоя спиной друг к другу, руки вверху, держа за кисти партнера. Поочередно наклоняясь вперед, поднимать партнера на спину. При наклоне вперед руки не сгибать, чрезмерно вперед не наклоняться.
9. Упражнение в парах. Взявшись за руки, занимающиеся стремятся перетянуть друг друга через линию, проведенную между ними.
10. Прыжки вверх из глубокого приседа.
11. Прыжки через набивной мяч с активным махом руками.

Основная часть- 90 минут

**1**.***Обучение передачам мяча двумя руками сверху после перемещений-40 мин.***

1.Упражнения в парах. Один занимающийся не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, другой выбегает под мяч, ловит его согнутыми руками на уровне головы и имитирует передачу. Следует добавить, что бы занимающиеся быстро перемещались к месту падения мяча так, чтобы ловля мяча осуществлялась в статичном положении.

2. То же, что и упр. 1 , но партер ударяет мячом в землю, занимающийся перемещается и ловит отскочивший от пола мяч.

3. То же, что и упр.1 , но мяч перебрасывают через сетку.

4. Передача мяча во встречных колоннах через сетку.

5. Передача мяча после перемещения в сторону.

6. Передача Мяча после перемещения назад в сторону.

7.Перемещение игрока из зоны 2 в зону 3 с передачей мяча в зону 4.

**2. Обучение Технике и тактике верхней прямой подачи -40 мин.**

1. Выполнение верхней прямой подачи.

2. Подача мяча в левую половину площадки.

3. Подача мяча в правую половину площадки.

4. Поочередные подачи мяча в правую и в левую половины площадки.

**3. Подвижная игра – 10 минут.**

Две команды с равным количеством игроков, одновременно выполняют подачи, стремятся поймать мяч. летящий в пределы площадки, и перебросить его через сетку на сторону соперника. Игру останавливают, когда на площадке одной из команд окажутся два мяча. Побеждает команда, которая большее количество раз сумела сделать так, чтобы оба мяча оказались на стороне соперника.

**Заключительная часть- 5минут.**

**Подведение итогов урока. Задание на дом.**