**План-конспект**

Открытого тренировочного занятия по волейболу

Тема занятий: «Развитие силовых качеств в нападении. Взаимодействие 2х игроков в нападении»

Цели и задачи:

1.Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия на площадке

2. Содействовать развитию основных функциональных систем организма и укреплению здоровья;

3. Воспитание волевых качеств, игровой дисциплины при выполнении обучающих задании.

Инвентарь: волейбольные мячи, набивные мячи, конусы, сетка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть(33 мин) | | | |
| 1 | Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 3 мин | Напомнить о ТБ на занятиях |
| 2 | При ходьбе разминка верхнего плечевого пояса | 3 мин |  |
| 3 | Легкий бег | 4 мин |  |
| 4 | Бег в парах, лицом к друг другу, приставными шагами, скрестным шагом, с передачей мяча друг другу | 7 мин | Согласовать действие с партнером |
| 5 | Эстафета в парах:1ый катит мяч с лицевой линии, другой догоняет до средней и катит до следующей лицевой; тоже, но броски на 3х метровую линию | 7мин |  |
| 6 | Упр. «зеркало» в парах- один показывает упр. другой повторяет за ним | 10 мин | Копировать действия в зеркальном отражении |
| Основная часть (85 мин) | | | |
| 1 | Броски набивного мяча из-за головы, пр/л рукой, через голову, с перемещениями, броски в прыжке | 5 мин | В прыжке поймать и отдать мяч |
| 2 | Броски в/м в парах двумя р,пр/л р, броски в пол: двумя р,пр/л р,в прыжке. Перемещение в парах с мячом и броски друг другу | 6 мин | От боковой линии к другой |
| 3 | Передача сверху; передача сверху с перемещением в парах лицом друг другу ;передача сверху: один показываем ,другой показывает руки(1,2,0) | 7 мин | Партнер говорит количество поднятых рук |
| 4 | Передача снизу двумя руками, после передачи -приседание | 2 мин |  |
| 5 | Н/у с собственного подбрасывания | 3 мин | Партнер принимает над собой |
| 6 | Н/у в паре с прыжком | 4 мин | Высокая передача |
| 7 | Пара у стены :один выполняет передачу чуть в бок, а партнер стоящий за ним, выходит и делает короткую передачу для н/у. Партнер выполняет н/у | 7 мин | Согласовать действия с партнером |
| 8 | Н /у через сетку из зон 2,3,4 в парах | 8 мин |  |
| 9 | Н / у «взлет» | 8 мин |  |
| 10 | Тренировочная игра с применением ранее изученного материала | 35 мин |  |
| Заключительная часть (3 мин) | | | |
| 1 | Подведение итогов | 3 мин |  |