**План-конспект тренировочного занятия по волейболу № 39**

**Задачи:**

### 1 Совершенствование нижней передачи мяча двумя руками.

### 2. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.

3 Формирование чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи в командных играх.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, в/б сетка, свисток.

**Место занятий:** спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка**  **мин** | **ОМУ**  **(организационно-методические указания)** |
| I | **Вводно – подготовительная часть** | **20 мин**. | Построение, рапорт, приветствие |
|  | Строевые упражнения.  Ходьба: на носках руки вверх, на пятках руки за голову, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, перекаты с пятки на носок.  Бег:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - спиной вперед;  - приставным шагом правым и левым боком;  - с выбрасыванием прямых ног вперед  - ускорения  -с крестным шагом.  ОРУ на месте (комплекс №5) |  | колени выше, спина прямая  пятками касаемся ягодиц  при выполнении упражнений обратить на синхронность выполнения. |
| **II** | **Основная часть** | **60 мин.** |  |
|  | 1 Совершенствование нижней передачи мяча двумя руками.  а) нижняя передача мяча двумя руками над собой  б) нижняя передача мяча двумя руками у стены  в) в парах с набрасыванием партнера  2. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.  а) в парах (друг другу)  в) в парах через сетку  г) в пределы площадки | 30 мин.  30мин. | Обратить внимание на правильность выполнения нижней передачи.  6-8 метров |
| **III** | **Заключительная часть** | **10 мин.** |  |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола.  Подведение итога занятия.  Домашнее задание. | 7 мин  3мин | Упражнения на прыгучесть и расслабления. |