**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 прямаяпятками касаемся ягодицпри 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 собойб) нижняя передача мяча двумя руками у стеныв) в парах с набрасыванием партнера2. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.а) в парах (друг другу)в) в парах через сеткуг) 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 мин3мин | Упражнения на прыгучесть и расслабления. |