ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Больных Алексея Сергеевича

Дата проведения: 21 ноября 2023 года в 16ч.50мин.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СШ № 25.

Количество присутствующих детей: 15 человек.

Оборудование: волейбольные мячи.

**Тема: Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении)**

**Цель занятия**:

1. Совершенствование технических навыков в волейболе.

2. Взаимодействие игроков в процессе игры в волейбол

***Задачи:***

**1. Образовательные:**

* Изучение игровых комбинаций в волейболе

**2. Развивающие:**

* Развивать быстроту, ловкость, внимание, координацию движений посредством специальных упражнений при игре с мячом.

**3. Воспитательные:**

* Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.** Построение в шеренгу, проверить готовность формы отметить присутствующих. Создание психологического настроя на предстоящее занятие. Назовите тему и цель занятия.

Представьте присутствующих лиц.

 **Разминка. – 15мин.**

(Подготовить организм к дальнейшей работе, обратить внимание на осанку, упражнение выполняется по кругу).

1. *Бег*

 (Соблюдать дистанцию, не обгонять, не толкаться, повысить ЧСС (частота сердечных сокращений) и разогреть мышцы).

* по залу
* СБУ (специально-беговые упражнения):

-захлестывания

-с высоким подниманием бедра

-махи

-отведение и приведение бедра

-приставные шаги

-скрестные шаги

-спиной вперед

-приставные шаги спиной вперед

-приставные шаги лицом вперед

-ускорение (по свистку)

2. **Разминка с мячами в парах (тройках)**

- броски мяча двумя руками из-за головы

- броски мяча одной рукой

- броски мяча двумя руками в пол

- броски мяча одной рукой в пол

- удары мяча одной рукой в пол

3.**Основная часть – 20 мин.**

**Технические упражнения с мячами в парах (тройках).** - передача мяча сверху (один раз над собой вторым касанием передача мяча партнеру)

- прием мяча снизу над собой и передача мяча вторым касанием сверху партнеру

- прием мяча сверху над собой с поворотом на 180 градусов, вторым касанием передача мяча сверху за голову партнеру.

**4. Нападающий удар из зон 4 и 2. – 10 мин.**

**5. Подача с лицевой линии. – 5 мин.**

6. **Заключительная часть -30 мин.**

**Тактика игры в волейбол. Расстановка «5 — 1»(игра в нападении)**

****

**Упражнения на восстановление дыхания**  и расслабление основных мышечных групп:

* упражнения на расслабление (растяжка).

**7.** **Подведение итогов занятия. – 5мин.**

(Педагог оценивает степень решения задач на занятии, какие знания, умения, навыки были продемонстрированы, сколько обучающихся справилось, сколько – нет), предлагает детям провести краткий анализ занятия.

**8. Домашнее задание**

(Отработать прием сверху и снизу при помощи различных мячей (возможное использование воздушного шарика).

**9. Построение. Организованный выход из зала.**