**Конспект занятия по волейболу**

**Тема:** Упражнения на развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса.

**Тренер-преподаватель:** Маслова В.В.

**Дата проведения:** 26.03.2020.

***План:***

1. Вводная часть – 30 минут
2. Основная часть – 50 минут
3. Заключительная часть – 10 минут
4. Домашнее задание.

**Содержание**

**Вводная часть**

*Упражнение 1.*И. п. – о. с. (*рис. 1*). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.



*Упражнение 2.*И. п.: ноги врозь, руки на поясе (*рис. 2*). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и. п.; 4–6 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

*Упражнение 3.*И. п. – о. с. (*рис. 3*). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

*Упражнение 4.*И. п.: ноги врозь, руки согнуты за спиной (*рис. 4*). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и. п. – вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

*Упражнение 5.*И. п. – о. с. (*рис. 5*). 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок за ногами – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать, хлопок ладонями производится на уровне коленей.

*Упражнение 6.*И. п.: стоя на коленях (*рис. 6*). 1–2 – поднять правую руку в сторону-вверх, поворачивая направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и. п. – выдох; 5–8 – то же в левую сторону. Для более правильного выполнения упражнения детям нужно предложить тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

*Упражнение 7.*И. п.: лежа на спине, руки на полу вдоль туловища (*рис. 7*). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3–4 – то же правой ногой. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

*Упражнение 8.*И. п.: руки на поясе (*рис. 8*). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыгать мягко, на носках, сохраняя прямое положение туловища, дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.

**Основная часть**

-Просмотр видео <https://www.youtube.com/channel/UCUMZXzn9vtNWzgedk_Ltojg>

# [Кафедра физического воспитания РЭУ им ГВ Плеханова](https://www.youtube.com/channel/UCUMZXzn9vtNWzgedk_Ltojg) Волейбол Урок №1

-Имитация правильной техники выполнения передачи двумя руками (сверху – 50 раз, снизу – 50 раз)

**Заключительная часть**

Дыхательное упражнение Ёжик.

Сидя на коврике, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги -вдох.

**Домашнее задание**

Придумать название для команды по волейболу