**Конспект занятия по волейболу**

**Тема:** Упражнения на развитие точности и координации движений.

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

**Дата проведения:** 05. 05.2020-07.05.2020

***План:***

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

**Содержание**

**Вводная часть**

Бег на месте (4-8 минут)

Упражнение на восстановление дыхания

1-2 руки вверх – вдох

3-4 руки вниз, наклон – выдох

Ритмическая гимнастика**.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Основная часть**

***Меткий бросок***

Используется напольный кольцеброс, состоящий из крестовин с четырьмя вертикальными палочками для колец.

*Исходное положение*: ребенок стоит прямо, рядом с коль-цебросом, в руке держит кольцо. По сигналу взрослого он набрасывает кольцо на палочку кольцеброса. При точном попадании делает шаг назад и повторяет бросок с более отдаленной дистанции. При неудаче делает шаг вперед, то есть упражнение повторяется в более легких условиях.

*Выполнить 6-8 бросков.*

***Кегли***

Используются наборы кеглей и мячей. Кегли выстраивают вряд.

*Исходное положение*: ребенок сидит на ковре, ноги в стороны, в руках он держит мяч. Расстояние от него до кеглей подбирается индивидуально. Прокатывая мяч по полу, ребенок должен сбить кегли. В зависимости от результата можно увеличить (или наоборот - уменьшить) расстояние от ребенка до кеглей.

*Упражнение повторить 6-8 раз.*

***Детский баскетбол***

Используется деревянный куб размером 35 х 35 см с круглым отверстием (диаметр 14 см) на одной из граней. Можно взять крепкую картонную коробку, вырезав в ней предварительно круглое отверстие. Куб (или коробка) устанавливается отверстием вверх.

*Исходное положение*: ребенок стоит прямо рядом с кубом, в руках держит мяч. Нужно попасть мячом в отверстие. Если мяч точно попадает в цель, то ребенок делает шаг в сторону от куба, при неудаче остается на месте или встает ближе к кубу. Победителем считается игрок, набравший большее число очков на большем удалении от куба.

*Выполняется 5 бросков двумя руками, затем по 5 бросков правой и левой рукой.*

***Подъемный кран***

Куб устанавливается круглым отверстием вверх.

*Исходное положение*: ребенок держит мяч, стоя слева от куба на расстоянии вытянутой руки. Нужно попасть мячом в отверстие куба плавным движением левой руки вперед - в сторону. Если бросок сделан удачно, ребенок встает справа от куба и бросает мяч правой рукой. Сначала движение совершается при зрительном контроле, затем без контроля зрения.

*Упражнение повторить по 5 раз правой и левой рукой.*

***Детский футбол***

Сооружаются «футбольные ворота» размером 35 х 35 см (границы ворот обозначаются любыми предметами).

*Исходное положение*: ребенок сидит на ковре, ноги в стороны. Расстояние до «футбольных ворот» -5м (расстояние может корректироваться в соответствии с размерами вашей комнаты). Ребенок должен попасть в «ворота», прокатывая мяч по полу.

Заниматься предложенными упражнениями следует не менее двух раз в неделю по 10-15 минут. Не забывайте о том, что детям нравятся соревнования. Поэтому если в семье один ребенок, то его «соперником» должен стать кто-то из взрослых.

**Заключительная часть**

**Заключительная часть**

Упражнение на восстановление дыхания

1-2 руки вверх – вдох

3-4 руки вниз, наклон – выдох

**Домашнее задание**

Записать видео-рассказ о родственнике участвовавшем в ВОВ.