**Конспект занятия по волейболу**

**Тема: Развитие общей выносливости.**

**Тренер-преподаватель:** Сапожников Г.И.

**Дата проведения:** 20.03.2020

***План:***

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

**Содержание**

**Вводная часть**

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

ОРУ

1.И.п–О.с.

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2.  И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3.  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

4.  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

6.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.

7.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8.    И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.

9.    И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

**Основная часть**

1. Степ – подъемы (высота тумбы 20 см.) 2 подхода по 8 мин. с 2 мин. перерывом.
2. Полуприседы в медленном темпе (4 подхода по 20 раз.)
3. Разновидности бега на месте в медленном темпе. ( бег с невысоким подниманием бедра, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прямыми ногами через стороны- 12 мин.
4. Ходьба на месте 5 мин.

**Заключительная часть**

Упражнение на восстановление дыхания. Упражнение на расслабление.

**Домашнее задание**

Степ – подъемы в среднем темпе 10 мин.