**Дата проведения:** 2.11.2020

**Место проведения:** Дистанционно

**Группа:** Базовый-1 (10-17 лет)

**Тренер-преподаватель:** Синельникова Е.Н.

**Оборудование и инвентарь:** мяч (любой), скакалка

**Задачи:** 1**.** Продолжить обучение верхней передачи

2. Способствовать развитию координационных способностей

3. Формирование правильной осанки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | Ходьба на месте:  - на носках;  - на пятках;  - на внешней стороне стопы;  - на внутренний стороне стопы: | 3 мин | Работа рук разноименная, дыхание ровное |
| Прыжки через скакалку (если нет заменить бегом на месте) | 1 мин работа 15 сек отдых х 3 подхода | Темп средний  После упражнения обязательно восстановить дыхание |
| Ору на месте:  - круговые движения головой;  - круговые движения в плечевых суставах;  - рывки руками;  - круговые движения в кистевых, локтевых, плечевых суставах;  - круговые движения прямыми руками, руки в стороны;  - наклоны туловища;  - перекаты;  - выпады;  - упр. «скалолаз» ;  - из упора присев в упор лежа;  - круговые движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах | 10-15 мин | Колено к груди попеременно, колено в сторону попеременно  Без резких движений |
| Основная часть | 1. Рассказ, показ верней подачи, основные ошибки. 2. Имитационные упражнения с работой рук и ног 3. Упражнения с мячом   - поднять мяч с пола руки вверх;  - подбрасываем мяч над собой снизу и поймать вверху;  - бросок мяча в стену двумя руками;  - дриблинг мяча в пол; в стену;  Отжимание на пальцах от стены:  Упражнения на развитие координации  Координация очень важна для волейболистов.  - стойки на одной ноге с различными вариантами (на колено вперед, назад и т.д.);  - бег на месте по хлопку остановка в стойку;  - из упора присев прыжок вверх с поворотом на 180.  Лежа на спине колени к груди, перекат вперед назад | 15 мин  3х10 раз  7-10 мин | Смотреть правильное положение рук и работа ног  Проверять правильность выполнения и положение ног и рук |
| Заключительная часть | Игра на снятие напряжения и внимательность  **"Хлопни, топни"** Читаю текст, а ребенок должен, например, когда услышит слово волейбол - хлопает, а слово мяч топни  **Повтори действие,** я показываю и проговариваю упражнение, дети повторяют, иногда я говорю одно, а показываю другое, дети должны показать правильно  Подведение итогов  Что понравилось, что нет | 1-2 мин  1-2 мин | . |