**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 среднийПосле 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 попеременноБез 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 координацииКоординация 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 мин3х10 раз7-10 мин | Смотреть правильное положение рук и работа ногПроверять 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 правильноПодведение итоговЧто понравилось, что нет | 1-2 мин1-2 мин | .  |