**Приложение 3.**

**Конспект занятия по волейболу в младшей группе**

**Разминка (10 мин.)**

Несколько кругов свободного бега без предметов. Бег в парах с предметами. Ускорение на броски тренера:

а) бег от лицевой линии к сетке;

б) сидя на полу, ноги вытянуты, бросок тренера – быстро встать и поймать мяч от первого отскока;

в) обороты на 360, ускорение за мячом, упражнение для спины и плеч; упражнение для ног: 10-12 приседаний у гимнастической стенки; выпады вперед с мячами на вытянутых руках.

**Отработка двигательных качеств и технических элементов**

**Быстрота (15 мин.)**

Упражнения в парах.

1. В центре площадки лежит набивной мяч; один игрок – в углу зоны 5, второй около мяча. По сигналу тренера первый игрок бежит к мячу, касается его и возвращается в зону 5. Второй одновременно с первым бежит в угол зоны 1, касается линии и возвращается к мячу. С каждой позиции упражнение повторить дважды и поменяться местами.
2. Один партнер – у лицевой со скакалкой, другой – у сетки. Бег через скакалку до сетки, передача скакалки партнеру, выполнения упражнения вторым партнером к лицевой линии (2-3 повторения).
3. Двое сидят на полу у лицевой линии, в зонах 1 и 5 (пятки на линии). Тренер делает бросок через сетку не дальше трехметровой линии. Игроки быстро встают; игрок из зоны 5 бежит к мячу, ловит его и делает наброс в зону 3 своему партнеру, набегающему из зоны 1, который ловит мяч и перебрасывает через сетку (2-4 повторения).

Передача (**20 мин**.)

1. Закрепление техники передач сверху (**10 мин**.):

а) передача над собой с движением ног. Сделать выброс мяча вверх и только поймать его (передачи не делать) в широко раскрытые кисти – 10-15 раз;

б) то же упражнение с набивным мячом до 1 кг – 10 раз;

в) с расстояния 3 м – передача сверху в стену, ловить в открытые кисти – 10-15 раз;

г) с 1 м передача мяча в стену сверху: следить за движением ступней, руки выше лица, кисти открыты. Если на первых порах большие пальцы плохо разворачиваются в сторону лица и кисть раскрывается недостаточно широко, надо выполнять удар всей ладонью, не обращая внимания на шлепок. Как только пальцы привыкнут к требуемому положению, движение кисти при выполнении передачи станет правильным.

2. Закрепление техники передач двумя руками снизу **(10 мин.):**

а) стойка и положение корпуса, рук, кистей (корпус подается чуть вперед с выносом рук, соединенных вместе путем соединения пальцами кистей; взгляд на уровне глаз, в обзоре – полет мяча к сетке и движения игроков);

б) техника движения к мячу (ноги в широкой стойке параллельно, согнуты в удобном положении, позволяющем делать движения к мячу в разных направлениях).

Обучение начинается у стенки. Тренер стоит перед игроками, показывает и объясняет все тонкости движений. Вначале все выполняют стойку с мячом без движения, затем переходят к броскам мяча в стену и приему двумя руками снизу. Главная ошибка допускается при приеме мяча: игроки опускают руки низко к ногам;

в) в парах: игрок, стоящий у стенки, делает набросы мяча точно в руки партнеру в пределах трехметровой зоны. Через каждые пять передач игроки меняются местами;

г) чередовать передачи снизу – сверху, обращая внимание на хороший наброс для приема.

Подача (**15 мин**.)

1. Броски мяча в стену двумя руками – 10-15 раз.
2. Броски через сетку в парах. Если есть возможность заменить волейбольный мяч на детский (меньших размеров), качество бросков и особенно ловли мяча будет лучше.
3. Техника удара:

а) стоя на месте, подбросить мяч одной рукой так, чтобы он опускался на левую ногу;

б) подбросить мяч с шагом правой ноги, постановкой левой, с высокой рукой без удара;

4. Отработка единого движения при подачи мяча в стену.

Игра ( **25 – 30 мин**)

Игроки у сетки – 2х2 – делают перебросы в пределах линии нападения, меняя высоту и зоны бросков. Игроки в зонах 5 и 1 делают далекие броски, но ловить обязательно в кисти. Смена через 5 минут. Если занимающихся много, нужно менять пары, например, при счете 10:5, 5:4, оставляя на площадке победителей и меняя побежденных.

**Конспект занятия по волейболу в старшей группе**

**Разминка (10 мин.)**

Три круга свободного бега. Малый круг игровыми мячами приставным шагом. Броски набивным мячом пред собой с ловлей в открытые кисти на вытянутые руки.

На лицевой линии в зонах 5 и 1 – две группы. Из зоны 5 – быстрый бег на скакалках по диагонали в зону 2. Из зоны 1 – то же (после того, как игрок зоны 5 пересечет середину площадки) в зону 4. Возвращение по боковым линиям шагом до полной смены команд в зонах.

Два упражнения для мышц спины, рук, ног.

Отработка двигательных качеств и технических элементов

Подача (по 5 подач каждому по ходу всего занятия через равные интервалы времени):

-1-я (после разминки) – в ситуации «начало игры»;

-2-я- на отработку техники с правом на ошибку;

-3-я- целевая;

-4-я- без права на ошибку (при счете 18:16)

-5-я – на технику;

-6-я- с приемом в парах, тройках.

**Быстрота – сила (10 мин.)**

1. В парах. Игроки с мячами – на одной боковой линии лицом к сетке, партнеры напротив, на другой боковой. По сигналу тренера игроки с мячом выполняют броски вверх, вдоль сетки, к которым бегут партнеры. Каждый делает по 3 ускорения.
2. В тройках. На одной стороне площадки в зонах 4-3-2- по нападающему с тремя мячами. На другой стороне в тех же зонах – по одному блокирующему. Игроки в зонах 1-6-5 лежат за лицевой линией с набивными мячами. Нападающие делают разбег, прыгают, бросают мяч в своего блокирующего, который после блока разворачивается и ловит бросок набивного мяча от игрока из-за лицевой, возвращает ему мяч и вновь переключается на блок. Смена в тройках – через 3 повторения в трех зонах.

**Сила.**

1. В парах. Броски набивного мяча: от игрока, лежащего на спине, - игроку, стоящему напротив. (10 повторений).
2. Бедренный бег: на каждую ногу по 25 выпадов.
3. Для мышц спины: со скамейки – наклоны назад с закреплением ног при помощи партнера (5 повторений): лежа на животе, руки на затылке – подъем плеч вверх.

**Передача(20 мин.)**

1. В парах. 100 разных передач на технику движения, из них 30-малым набивным мячом.
2. Передачи сверху вдоль сетки в секторе передней линии: игрок из зоны 2 бросает мяч в зону 4 и бежит за ним; №4 эту передачу возвращает в зону 2 и вдоль скамеек, которые остаются от него слева, бежит в зону 2 (8-10 передач с каждой стороны).
3. В парах. Первые игроки с мячами – в зонах передней линии за скамейками. Вторые – на лицевой линии. После броска от сетки вторые делают подбор мяча в зоне № 6, доводят мяч снизу до партнера у сетки; быстро, в три шага возвращаются к лицевой линии, касаются ее рукой и вновь бегут на подбор мяча. (После 5 повторений – отдых 15 сек и смена зон).
4. В тройках. Первый игрок в зоне 2 за скамейкой у сетки, другие – в зонах 4 и 5. №4 делает наброс в середину площадки на выход №5, который, принимая мяч, обязательно разворачивается в сторону игрока зоны 2; делает ему передачу, бежит в зону лицевой линии, касается ее и вновь выходит на подбор мяча от №4, получившего мяч от №2.

Смена через 5 повторений. Задача – качество доводки.

**Нападение (20 мин.)**

* 1. Прыжковые упражнения.
	2. Техника нападающего прыжка (5 мин.)

В парах:

- броски игрового мяча от сетки к лицевой линии и обратно – до 10 раз;

- от сетки ударное движение по мячу прямой рукой в партнера; партнер ловит или принимает мяч снизу и быстро возвращает обратно – до 15 ударов;

- нападение по неподвижному мячу ( в роли партнера – тренер, стоящий на скамейке с мячом на вытянутой руке) – до 5 повторений.

3. На левой стороне из зоны 5 – наброс в зону 3 (здесь стоит тренер). Он делает наброс через сетку игроку в зону 4 через блок одного из разводящих. Разводящий после блока принимает наброс от игрока в зоны 4 и возвращает ему мяч для удара. Второй разводящий выходит из зоны 1, получает наброс от второго игрока зоны 4 и делает ему передачу для атаки.

**Тактика ( 20 мин.)**

На левой стороне – 3 игрока на лицевой линии, на правой - вдоль сетки. По сигналу подающего с правой стороны игроки на лицевой быстро касаются ее и выходят на прием подачи. Доводка идет к сетке, где стоит разводящий. После атаки тройка игрок занимает места у сетки, ставит блок игрокам правой стороны и отходит в глубину на прием подачи. При блоке разводящий уходит в защиту, при повторном розыгрыше – вновь на передачу мяча. Вторая и третья подачи нацелены в зоны двух других игроков из тройки.