**План-конспект занятия по (вид спорта) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Наименование группы (контингент)
2. Количество занимающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_человек
3. Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Место проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Ф.И.О. тренера \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Тема занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Задачи занятия:

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

8. Инвентарь и оборудование (наименование и количество):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образец

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  **12 мин.** | **Построение**  **Техника безопасности на занятиях** | **3 мин** | Обратить внимание на форму, обувь. Озвучить цель занятия. |
| **Разминка.**  *Ходьба:*  - на носках руки вверх,  - на пятках руки за голову  *Бег:*  - приставным шагом правым и левым боком;  - спиной вперед;  - с ускорением  Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в две колонны | **9 мин**  1 круг  5 кругов | Упражнения выполняются по команде марш  Следить за осанкой  Выше на носках, руки параллельно плечам  Подбородок приподнят, прогнуться в пояснице  Плавный бег, стопу ставим на носок.  В легком прыжке послать вперед ведущую ногу, вторую приставить рядом. Ноги согнуты, нога ногу не подбивает. |
| *ОРУ на месте:*  И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону. | 4 повт. | Движения плавные |
| И.п. ноги на ширине плеч, руки в замок. Круговые движения кистями. | 2 повт. | Смотреть вперед |
| И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые движения руками. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд, на 1,2,3,4 – назад. | 4 повт. | Следить за осанкой |
| И.п. ноги на ширине плеч, руки перед собой. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону. | 4 повт. | Стопы не отрывать |
| И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища к левой ноге, на 2 к правой ноге прогиб, на 3 прогиб в спине, на 4 и.п. | 4 повт. | Колени не сгибать |
| И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону. | 4 повт. | Движения плавные |
| И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения голеностопом. Вращение голеностопом по и против часовой стрелке | 4 повт. | Движения плавные |
| И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выпады вперед. На счет 1 выпад левой ногой, 2 и.п., 3 выпад правой ногой, 4 и.п. | 4 повт. | Темп низкий, вес тела переносить на опорную ногу |
| Основная  **25 мин.** | *Упражнение с набивным мячом (1кг)*  - Броски из-за головы двумя руками | 10 бросков | Бросок мячом с прогибом в спине |
| - Броски левой и правой рукой | По 5 бросков на каждую руку | Бросок плечом, локоть не сгибать |
| - Бросок двумя руками снизу | 10 бросков | Руки в локтях не сгибать, ноги согнуты в коленях. В фазе броска ноги разогнуть |
| *Изучение техники приема мяча снизу*  - Показ приема мяча снизу двумя руками |  | Акцент на работу ног |
| - Имитация приема мяча снизу двумя руками | 5 повторений | Работа ног, постановка рук, локти не сгибать, плечи поднять |
| *Упражнения с волейбольным мячом*  Работа в парах  - Прием мяча снизу без удара по мячу | 10 повторений | Один держит мяч на уровне груди на вытянутых руках, второй делает имитацию, касаясь мяча предплечьями  Смена |
| - Прием мяча снизу с наброса партнера | 10 повторений | Один набрасывает мяч точно в руки, второй делает прием обратно первому партнеру.  Следить за спиной, руками  Смена |
| *Подвижная игра:*  Мяч в корзину | **2 мин.** | Играющие делятся на две команды. Участники команд по сигналу тренера с разбега бросают мяч в корзину. Через две минуты подсчитывается общее число попаданий каждой команды |
| Заключительная  **3 мин.** | **Игра на координацию движений**  **«Слепые котята»**  **Построение.**  **Подведение итогов** | **2 мин**  **1 мин** | Выполнять команды тренера  Проверить самочувствие детей. Поощрение детей. |