План-конспект
открытого учебно-тренировочного занятия по волейболу.

Конспект тренировочного занятия по волейболу для группы НП-1

Дата проведения: 18.10-22.10.2021 г.

Тема. Техника выполнения элементов волейбола

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность: 1 час 30 минут

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток, секундомер.

Цель занятия: совершенствование техники выполнения элементов волейбола

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать приемы и передачи мяча сверху;
- совершенствовать приемы и передачи мяча снизу;
- совершенствовать технику верхней прямой подачи.

Развивающие:

- развивать ловкость, быстроту и прыгучесть.

Воспитательные:

- воспитывать смелость, настойчивость, чувства коллективизма.

Составила: Ильина А.В.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. 1. Построение, сообщение задач УТЗ. 2. Ходьба. 3. Бег. 4. Бег за «тренером». 5. Ходьба, перестроение в шеренгу. 6. Беговые прыжковые упражнения: - прыжки с высоким подниманием бедра вперед, назад; - прыжки с высоким подниманием бедра правым (левым) боком вперед, назад; - скрестные шаги правым (левым) боком вперед, назад; - семенящий бег вперед, назад; - выпад вперед руки за головой, с поворотом туловища	15 мин 1 мин 10 сек 2 мин 1 мин 10 сек 3 мин 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Организационные указания. По периметру волейбольной площадки. В движении находится за спиной тренера. По боковой линии волейбольной площадки. Упражнения выполняются до середины волейбольной площадки вперед и назад возвращаются спиной.

2.	вправо (влево) вперед, назад; - прыжки вверх на двух ногах вперед, назад; - прыжки вверх на двух ногах вправо (влево) вперед, назад; - семенящие прыжки вперед, назад; - семенящие прыжки правым (левым) боком вперед, назад. 7. Перестроение на лицевой линии. Отдых 8. Серия беговых ускорений. - гладкий бег 9. Подвижная игра «Третий лишний». 10. Построение, перестроение. Отдых Основная часть. 1. Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении передач мяча и блокирования. 1. Станция (1 группа). Комплексные прыжковые упражнения: - прыжки через гимнастические палки; - прыжки приставным шагом вокруг стоек; - прыжки вдоль волейбольной сетки (блокирование); - прыжки в гимнастические обручи, «лягушки». 2. Построение, переход (смена площадок). Отдых 3. Станция (2 группа); - броски набивного мяча; - броски баскетбольного мяча. 4. Построение. Перестроение в колонны. Отдых. 2. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками: - Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. 1. Построение. Перестроение. Отдых. 3. Совершенствование нападающий ударов: 1. нападающий удар плечом из зоны 3. 2. нападающий удар из зоны 3; 3. нападающий удар двумя мячи подряд из 6 зоны; 4. Построение. Перестроение. Отдых. 4. нападающие удары из зоны 4 после передачи связующего игрока из зоны 3. 4. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите: 1. Прием мяча в зоне 6 связующему игроку в зону 3,	2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 20 сек 3 мин 3 серии 12 метров 4 мин 20 сек 100 мин 10 мин 4мин 3 серии x отдых 30 сек 1 мин 4 мин 10 раз 20 раз 1 мин 10 мин 9 мин 1 мин 30 мин 5 мин 8 мин 7 мин 1 мин 9 мин 20 мин 10 мин	По команде выполнять интенсивно. Разбить на группы по 4 человека. От лицевой линии бег вокруг стоек четверым, по сигналу тренера ускорение. Исходное положение упор присев. Учащиеся располагаются хаотично по всей волейбольной площадке в парах. Водящий пытается осалить игрока. Убегающий садиться к паре, крайний учащийся убегает. Если игрока догнали, они меняются ролями. Перестроится в 2 группы. Упражнения выполняются в 2 группах по методу круговой тренировки. Каждая станция 4 мин. Упражнения выполняются поточным методом. Упражнения выполняются в парах. Две серии, отдых 30 сек. Упражнение выполняется в колоннах со сменой мест. Построится в колонну в зоне 3. Все удары выполняются после подбрасывания мяча тренером или игроком. Перестроится в 2 группы, на противоположных сторонах волейбольной площадки.

3.	вторая передача в зону 4,2 (в зону 2 передача спиной). 2. Прием мяча в зонах 1,6 и 5 из исходного положения все игроки на линии нападения. 5. Интегральная подготовка. 1. Тренировочная игра. Заключительная часть. 1. Упражнения на расслабление. - ходьба - стретчинг.	10 мин 30 мин 30 мин 5 мин	Мяч набрасывается через сетку тренером. Прием мяча в колонне. Мяч набрасывает тренер. Задача выполнить прием мяча на задней линии и сыграть «доводку» для нападающего удара «накат». Задание. Команда выигрывавшая очко после скидки мяча в зону 1, 6 и 5 (задняя линия) получает 2 очка. Подведение итогов УТЗ.