

Конспект тренировочного занятия по волейболу для группы НП-1

Дата проведения: 23.09-05.10.2021 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.

Ход занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15 мин)	1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Измерение пульса	2 мин	«Команда: «Равняйся! Смирно!» Отметить отсутствующих. Обратить внимание на форму, причёски девочек
	2. Напоминание о технике безопасности при выполнении заданий урока	30 сек	Проведение инструктажа
	3. Ходьба, ходьба на носках, пятках, внешних, внутренних сторонах стоп.	1 мин 30 сек	Дистанция 1 шаг, темп средний
	4. Бег, бег спиной вперед, приставным шагом правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком.	1 мин 30 сек	Дистанция 2 шага, темп средний, следить за осанкой

	5. Бег с изменением направления	30 сек	
	6. Бег с захлестыванием голени	30 сек	
	7. Бег с подниманием бедра	30 сек	
	8. «челночный бег»	30 сек	
	9. Прыжки по диагонали: на правой и левой ногах, с ноги на ногу	1 мин	
	10. Ходьба с восстановлением дыхания	30 сек	
	11. Упражнения в движении:	3 мин	Движения выполнять по наибольшей амплитуде Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений
	1. Руки вытянуты вперед, пальцы жаты в кулак, круговые движения кистями рук вперед и назад;		
	2. Руки вытянуты вперед, пальцы сжаты в кулак, круговые движения предплечьями вперед и назад;		
	3. Круговые движения в плечевых суставах руками вперед и назад, пальцы сжаты в кулак;		
	4. Круговые движения головой влево, вправо руки согнуты как при беге.		
	5. и.п.- руки на пояс		
	1- наклон головы вперед		
	2 - и.п.		
	3 - наклон головы назад		
	4 - и.п.		
	6. и.п.- руки вперед		
	1 – 4 - сгибание-разгибание пальцев		
	7. и.п.- руки перед грудью в замок		
	1- руки вперед		
	2 - и.п.		
	3 - руки вверх		
	4 - и.п.		
	8 .и.п.- руки к плечам		
	1 – 4 - круговые движения вперед		
	1 – 4 - круговые движения назад		
	9. и.п.- руки вверх в замок		
	1- отвести руки назад, прогнуться		
	2 - и.п.		
	10. и.п.- руки вперед в замок		
	1- шаг правой, поворот туловища в правую сторону		
	2 - и.п.		
	3 - шаг левой, поворот туловища в левую сторону		
	4.- и.п.		
	11. и.п.- руки за головой		
	1- наклон к левой ноге		
	2 - и.п.		
	3 - наклон к правой ноге		
	4 - и.п.		
	12.Подойти к стене на 1-1,5 шага		
	1 - «упасть» на стену, опираясь на пальцы рук		

	2 - оттолкнуться в и.п. Взять мячи каждому.		
	12. ОРУ в движении с мячом: 1. Вращение мяча вокруг туловища вправо, влево. 2. Перебрасывание мяча с руки в руку над головой, с высокой и низкой траекторией. 3. Ходьба выпадами, мяч под ногой 4. Ходьба в полуприседе (мяч за спиной) 5. Ходьба в полном приседе (мяч вверх) 6. Ходьба махами ноги, мяч под ногой 7. Перебрасывания мяча из-за спины вверх и поймать впереди	2 мин 30 сек	Движения выполнять по наибольшей амплитуде Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений
	13. Ходьба с восстановлением дыхания Занимающиеся делятся на пары	30 сек	Дистанция 1 шаг, темп средний
Основная часть (60 мин)	1. Закрепление техники выполнения приема и передач мяча двумя руками сверху. а) передача мяча над собой на месте; б) передача мяча над собой в движении; в) прием мяча после передачи партнера; г) передача 2-мя руками сверху над собой, присед, передача партнеру; д) передача мяча в прыжке партнеру; е) передача мяча вправо, влево	12 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Упражнения выполняются в парах, у каждой пары мяч. Каждый игрок выполняет по 10 передач, двигаясь вправо и влево, вперед, назад. Высота передач 2,5-3 м. Акцентировать внимание на положении рук и ног. Первый игрок выполняет передачу, а второй игрок выполняет точный прием в зависимости от ситуации.
	2. Обучение технике выполнения верхней прямой подачи: а) объяснение техники выполнения верхней прямой подачи; б) показ; в) имитация техники выполнения верхней прямой подачи в парах; г) выполнение подач в парах; д) выполнение подач изученным способом через сетку, во встречных колоннах	15 мин 1 мин 1 мин 2 мин 3 мин 9 мин	Акцентировать внимание на замахе, на высоте подбрасывания мяча и положении руки и кисти при подаче. Расстояние между игроками 3-4 м. Игроки в 3-х зонах принимают мяч и после передачи уходят в конец колонны. Игроки, подавшие мяч, тоже становятся в конец колонны. Выполнить подачу с обеих сторон площадки, прием мяча по ситуации
	3. Игра «Лепта волейболиста» Игрок выполняет подачу и бежит вокруг площадки, возвращаясь на свое место. Игроки принимающей команды разыгрывают между собой мяч, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок подававшей команды бежит по периметру площадки	15 мин	Назначить помощников для соблюдения всех правил и подсчета очков. Игроки одной команды располагаются на площадке, другая команда - на лицевой линии своей площадки. Как только игрок вернется на свое место, розыгрыш мяча прекращается. В конце игры подсчитывается общее количество передач, которые сделала команда. Затем играющие меняются ролями.

			За каждую неудачно выполненную подачу противника команда получает 10 передач. Игроки, передающие мяч, не могут его терять, пользоваться повторной передачей между одними и теми же игроками. За это снимается 5 передач. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач на своей площадке
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	18 мин	Акцентировать внимание учащихся на выполнении изученных технических действий. Подвести итоги игры, назвать победителей, определить лучших игроков
Заключительная часть (15мин)	1. Построение в шеренгу.	30 сек	«В одну шеренгу становись»
	2. Ходьба.	2 мин	Руки вверх - вдох, вниз - выдох
	3. Игра «Жмурки» занимающиеся зажимают глаза, педагог меняет расположение мячей, затем они определяют точное расположение мячей.	7 мин	По сигналу зажимают и открывают глаза. Определяются изменения на площадке. Педагог опрашивает об изменениях. Зажимать глаза крепко на 3 - 4 с, игру можно повторить
	4. Подведение итогов занятия. Анализ допущенных ошибок, выставление оценок. Домашнее задание: прыжки со скакалкой 3 подхода по 50 раз, имитация верхней прямой подачи.	3 мин	Отметить лучших учащихся в течение занятия, определить типичные ошибки: постановки руки и кисти при подаче мяча, при передаче мяча ноги не сгибаются в коленных суставах и т. д.
	5. Организованная уборка инвентаря	1 мин 30 сек	Дежурные убирают инвентарь.
	6. Организованный выход из зала	1 мин	«Направо, налево! На выход из спортивного зала - шагом марш»