

Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу.

Цель: Совершенствование техники выполнения передачи мяча снизу, верхних передач, нападающего удара

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, сетка, корзина для мячей, свисток, секундомер.

Задачи занятия:

- 1. Образовательные:** совершенствовать передачу двумя руками снизу, совершенствовать верхние передачи в движении, закрепление навыка и совершенствование прямого нападающего удара в прыжке с разбега в один шаг.
- 2. Оздоровительные:** создать условия для совершенствования опорно-двигательного аппарата, развивать и совершенствовать физические качества (скорость, сила, быстрота реакции), развивать координационные способности спортсменов, точность воспроизведения движений
- 3. Воспитательные:** развивать волевые, морально-этические качества (ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, самоконтроль), воспитывать чувство коллективизма и формировать умение работать в паре, группе, команде, формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Время проведения: 90 минут (2 академических часа)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть занятия (25')			
Организация занимающихся, проверка готовности к началу занятия	1. Построение в одну шеренгу, приветствие	1'	Сообщить тему, цель и задачи занятия, проверить соответствие спортивной формы
Формирование правильной осанки	2. Строевые упражнения: <ul style="list-style-type: none">• повороты (направо, налево, кругом)	2'	Следить за правильным выполнением поворотов (кругом – через левое плечо)
Подготовка мышц рук и ног к предстоящей работе	3. Ходьба, её разновидности: <ul style="list-style-type: none">• в колонне;• на носках, руки вверх;• на пятках, руки за спину;• на внешней стороне стопы, руки вперед;	5'	Следить за сохранением дистанции. Следить за сохранением осанки, положением рук.

	<ul style="list-style-type: none"> • на внутренней стороне стопы, руки в стороны; • перекатом с пятки на носок, руки к плечам; • в полуприседе, руки на пояс; 		По команде смена ходьбы на бег.
Развитие общей выносливости	<p>4.Бег, его разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в колонне; • с высоким подниманием бедра, руки перед собой согнуты в локтевых суставах; • с захлестом голени, руки за спину; • приставным правым боком, руки на пояс; • приставным левым боком, руки в стороны; • с выносом прямых ног вперед, руки вперед; • с выносом прямых ног назад, руки на пояс; • с выносом прямых ног в стороны, руки на пояс; 	5'	<p>Следить за сохранением дистанции</p> <p>С высоким подниманием бедра: колено поднимать выше</p> <p>Захлест делать больше, вперед не наклоняться</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений</p> <p>Следить за тем, чтобы не обгоняли друг друга</p>
<p>Развитие внимания</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>5.Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>Перестроение через центр зала в колонну по 2 (2 шеренги) для ОРУ</p> <p>ОРУ без предмета:</p> <p>1.И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 три пружинных поворота головы вправо, руки в стороны 4 – и.п. 5-7 тоже влево 8 – и.п.</p> <p>2.И.п. – тоже 1-3 три пружинных наклона головы вперед,</p>	11'	<p>Руки через стороны вверх, ладони внутрь – вдох, вниз – выдох.</p> <p>Перестроение выполняем по команде.</p> <p>Следить за последовательностью выполнения действий.</p> <p>Выполнение упражнения под счет.</p>

	<p>руки вверх 4 – и.п. 5-7 три пружинных наклона головы назад, руки вперед 8 – и.п. 3.И.п. – тоже 1-4 – круговое движение головой вправо 5-8 – тоже влево 4.И.п. – тоже 1 – наклон головы вперед 2 – и.п. 3 – наклон головы вправо 4 – и.п. 5 – наклон головы назад 6 – и.п. 7 – наклон головы влево 8 – и.п. 5.И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз 1 – руки вперед 2 – руки вверх 3 – руки в замок за голову 4 – руки вверх 5 – руки вперед 6 – руки к груди 7 – руки вперед 8 – и.п. 6.И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8 – вращение рук в плечевом суставе назад 7.И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед 1-3 – рывки руками, правая вверх, левая вниз 4 – и.п. 5-7 – рывки руками, левая вверх, правая вниз</p>		
--	--	--	--

	<p>8 – и.п. 8.И.п. – тоже 1-3 – три вращения двумя руками вперед 4 – и.п. 5-7 – тоже назад 8 – и.п. 9. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 – три пружинных наклона туловища вправо, правая рука на пояс, левая вверх 4 – и.п. 5-7 – тоже влево, левая рука на пояс, правая вверх 8 – и.п. 10.И.п. – тоже 1-3 – три пружинных наклона туловища вперед, руки вперед 4 – и.п. 5-7 – три пружинных наклона туловища назад, руки вверх 8 – и.п. 11.И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок 1-3 – поворот туловища вправо 4 – и.п. 5-7 – тоже влево 8 – и.п. 12. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговое вращение туловищем вправо 5-8 – тоже влево 13.И.п. – о.с., руки на пояс 1-3 – три пружинных выпада правой ногой вперед, руки вверх 4 – и.п.</p>		
--	---	--	--

	<p>5-7 – тоже левой 8 – и.п. 14.И.п. – тоже 1-3 – три пружинных выпада вправо, руки вперед 4 – и.п. 5-7 – тоже левой 8 – и.п. 15.И.п. – тоже 1-3 – три вращения правой ногой в тазобедренном суставе вперед 4 – и.п. 5-7 – тоже левой 8 – и.п. 16. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – мах правой ногой вперед, руки вперед 2 – и.п. 3 – тоже левой 4 – и.п. 5 – мах правой ногой к левой руке 6 – и.п. 7 – мах левой ногой к правой руке 8 – и.п. 17. И.п. – о.с., руки на пояс 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны 2 – и.п. 3 – прыжком ноги врозь, руки вверх 4 – и.п. 18. И.п. – тоже 1-3 – три прыжка на правой ноге 4 – и.п. 5-7 – тоже на левой 8 – и.п.</p>		
--	--	--	--

	5.Упражнения на восстановление дыхания.	1'	команда, то проигравшие уходят за лицевую, если нет, то меняются местами. Следить за соблюдением правил игры.
Заключительная часть занятия (10')			
Развитие навыка аналитической деятельности	1.Построение в круг	1'	Перестроение для заключительной части занятия.
	2.Упражнения на растяжение мышц.	7'	Выполняется в медленном темпе, с максимальной амплитудой.
	3.Подведение итогов учебно-тренировочного занятия. Рефлексия	2'	Анализ выполнения поставленных задач в течение учебно-тренировочного занятия. Привлечь к анализу результативности занятия учащихся, выявить, что получилось, что не получилось. Определить самого результативного учащегося.