

***Открытое учебно-тренировочное занятие  
по волейболу  
в спортивно-оздоровительной группе (СОГ)  
Тренер-преподаватель МБУ ДО "ДЮСШ"  
ЮМО: Курилов А.Е.***

Дата проведения: 10.11.2022 год

**Тема:**

***"Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.  
Улучшение координационных движений"***

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками; совершенствовать технику верхней прямой подачи, совершенствовать технику нападающего удара; совершенствовать технику приёма мяча снизу двумя руками
2. Развивать быстроту, силу, ловкость, внимание, координацию.
3. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** волейбольная сетка, волейбольные мячи.

**Время проведения:** 90 минут

Часть	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>1</b>	<b>Вводная часть</b>	20 мин	
	Построение, приветствие. Сообщение задач занятия	30 сек 30 сек	Инструктаж по ТБ Обратить внимание на подготовленность группы к занятию: спортивная форма и дисциплинированность
	ходьба: - на носках руки вверху; - на пятках руки за головой; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы. - ходьба в полуприседе	3 мин	
	бег: - с захлестыванием голени, - с высоким подниманием бедра, - приставными шагами правым боком, левым боком,	4 мин	Спину держать прямо  Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды

	- скрестными шагами, выпады на каждый шаг		
	ОРУ И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе круговые движения головой. И. п. ноги на ширине плеч, руки перед собой, круговые движения руками И. п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка) И. п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом. 1-4 вправо 1-4 влево И. п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом. 1-4 вправо 1-4 влево Присед на правую ногу левая сбоку, перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Под счет 1-4 Растяжка. Сидя на полу, ноги вместе, тянемся вперед. Растяжка. Сидя на полу, правая нога впереди левая сбоку, тянемся к правой ноге. Разминка с мячами в парах - бросок мяча двумя руками из-за головы - бросок мяча двумя руками в прыжке - бросок мяча с отскоком от пола - бросок мяча с отскоком от пола в прыжке - бросок мяча одной рукой (левой, правой)	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 4-6 раз 4-6 раз 4 раза 2-4 раза 1 мин 1 мин 6 мин	Упражнение делаем спокойно (медленно)      Руки держать прямо  Спина прямая Смотреть вперед, большая амплитуда  смотреть прямо, спина прямая.  Ноги не сгибаем, тянемся медленно.  Выходим под мяч и принимаем его двумя руками сверху и снизу, все броски завершаем кистями
2	<b>Основная часть</b>	65 мин	
	<b>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками:</b>  - передача мяча в парах		Обращаем внимание на правильность стойки волейболиста, а также положение рук для передачи

	<p>- две передачи над собой, третья партнеру,</p> <p>- одна передача над собой, вторая партнеру,</p> <p>- передача в одно касание,</p> <p>- приём и передача мяча сверху, в прыжке</p> <p>- передача в тройках со сменой мест,</p> <p>- одна передача длинная, вторая короткая,</p> <p>- передача мяча в тройках с перемещением</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах в паре через сетку</p> <p>Учебная игра</p>	15 мин	<p>Руки в плечевом суставе разгибаются полностью</p> <p>Пальцы и кисти как можно дольше сопровождают мяч</p> <p>Следить за мячом</p> <p>После передачи игроку в зону 3 игрок из зоны 4, выбегает к сетке, выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному игроком вертикально вверх на высоту 1 м от сетки Применять верхнюю передачу</p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>	5 мин	
	<p>Построение,</p> <p>подведение итогов</p> <p>Домашнее задание</p> <p>Сбор спортивного инвентаря</p>	<p>30 сек</p> <p>2 мин</p> <p>30 сек</p> <p>2 мин</p>	<p>В целом разбор занятия</p> <p>Указать на ошибки при выполнении технических приемов. Отметить лучших.</p>