

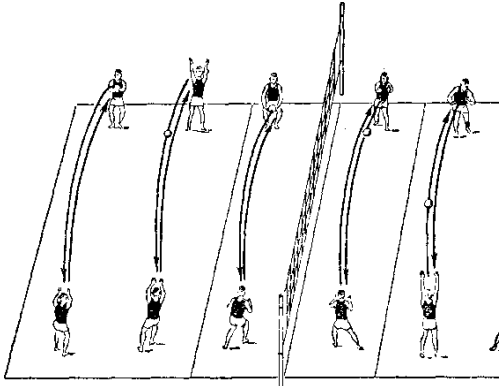
План-конспект открытого тренировочного занятия по волейболу для спортивно-оздоровительной группы

Тренер-преподаватель: Чученкин А.Г.

Тема: «Прямой нападающий удар через сетку. Упражнения в парах с мячом через сетку. Двусторонняя игра».

Цели: провести разминку с волейбольным мячом; повторить технику прямого нападающего удара; провести спортивную игру «Волейбол».

Часть занятия	Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть (10 мин)				
	1. Организовать обучающихся к занятию. 2. Подготовить запястные, коленные и голеностопные суставы к работе в основной части занятия.	1) Построение, рапорт, приветствие. 2) сообщение цели, задач урока, формы его проведения; обучающимся сформировать свои цели и задачи урока; 3) психологический настрой обучающихся на предстоящее занятие; Ходьба 1) на носках, руки вверх, вращения кистями; 2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; 3) перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая вниз.	20 сек 30 сек 40 сек 10 сек по 4 об. 0,5 круга по 4 об. 0,5 круга 0,5 круга	Обратить внимание на форму. Формы организации: поточная, в парах, индивидуальная. Подсчет пульса. Влево, вправо. Восьмёркой Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.

	3. Подготовить организм обучающихся к работе в основной части урока.	Перестроение. Бег в полуприседе перемещение приставным шагом по линиям, перемещение вперед и перемещение спиной вперед (имитация приема мяча снизу) Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и получением волейбольных мячей Обще развивающие упражнения с волейбольными мячами. 1. Броски мяча двумя руками из-за головы	15 сек 2 мин 40 сек 6 мин по 10 броско в	Разделить на две группы на две площадки по уровню подготовленности. Сигнал к смене бега подаётся голосом. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха. Предварительно, для выполнения ОРУ, разделить группу на пары, встать навстречу друг другу поперёк зала в 3-х метрах друг от друга. Мальчики получают в/м
	4. Развивать внимание, укреплять мышцы рук, ног, брюшного пресса и спины. 5. Подготовка мест занятия	 2. Броски мяча правой рукой. 3. Броски мяча левой рукой. 4. Один выполняет броски мяча над собой (имитация передачи над собой), партнёр передвигается на пальцах рук по кругу. 5. Приседания с мячом в вытянутых вперёд руках и броски партнёру при вставании (имитация приёма мяча снизу). 6. Прыжки с доставанием мяча (имитация блока). Подсчёт пульса. Сравнение с начальным значением.	по 8 броско по 8 броско в 20 – мальчи ки 2 круга по 10 раз	Акцентировать внимание обучающихся на движение кистей, включать в работу мышцы брюшного пресса, мяч провожать прямыми руками. Рука прямая, хлёсткое движение кисти; нога, противоположная бросающей руке выставлена вперёд. Следить за положением пальцев на мяче, углом сгибания рук в локтевых суставах, наклоном головы. Бросок выполнять за счёт согласованной работы ног и рук, вперёд не наклоняться, провожать мяч прямыми руками от плеча. Вести контроль над выполнением упражнений словесно и индивидуально
II. Основная часть (25 мин)				
	<u>1. Совершенство вание передачи</u>	1. Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч. 2. Передачи мяча во встречных колоннах с последующим	4 мин 5 мин	Назначить ответственных в каждом отделении. Второму отделению дать задание вести само- и взаимоконтроль. В I

<u>мяча сверху и снизу.</u> - <u>2. Совершенство</u> <u>вать</u> <u>нападающий</u> <u>удар.</u> - - - <u>3. Провести</u> <u>учёт</u> <u>выполнения</u> <u>нападающего</u> <u>удара.</u>	перемещением в противоположную колонну. 1. В парах: один выполняет нападающий удар без прыжка с собственного подбрасывания, партнёр принимает мяч снизу. 2. В тройках: один принимает мяч и направляет его связующему в центр, тот поднимает второму пас второй игрок выполняет нападающий удар без прыжка по летящему мячу первому 3. Нападающий удар с трёх шагов разбега по неподвижному мячу. 4. Нападающий удар по летящему мячу со второй передачи после 3-5 шагов разбега. «Через сетку». Игра проводится на волейбольной площадке с натянутой сеткой. Играющие делятся на 2-3 команды, каждая команда, в свою очередь, делится на две группы, которые располагаются на разных сторонах площадки, стоя друг против друга лицом к сетке в колонне по одному. Головные игроки стоят на линии нападения. По сигналу головные, стоящие на правой стороне площадки, передают мяч двумя руками сверху через сетку партнерам, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне (рис. 4). Команда,	6 мин 10 сек 30 сек	отделении контроль учителя над выполнением упражнений, обращать внимание обучающихся на ошибки, своевременно исправлять их. Чередовать высоту верхней передачи. Своевременно определять способ передачи. Меняться ролями после выполнения 10 ударов. Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче, добиваться хлесткого удара расслабленной кистью. Во время выполнения обучающимися задания, натянуть сетку. Мяч держит учитель, затем назначенный учителем ученик (можно привлечь обучающегося, Объяснить как определять высоту мяча для обучающихся, разного роста. Связующими назначить двух обучающихся, умеющих выполнять стабильную и точную передачу. После 8-10 передач меняться. После выполнения удара, выполнить 10 ударов в пол, стоя на напротив стены.
---	---	--	--

		допустившая ошибку в передаче, прекращает игру. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.		
III. Заключительная часть (5 мин)				
	1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС, подготовка к следующему уроку 2. Организованное завершение урока	1) Построение в шеренгу; 2) Игра Минутка. 3) Подведение итогов тренировки; 4) Рефлексия: - всем ли понятны критерии оценки? - все ли согласны с выставленными отметками? - чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений? - у кого-то появился интерес к волейболу? - выполнены нами поставленные задачи? 5) Домашнее задание 6) Организованный уход из зала	20 сек 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 10 сек	