

План конспект тренировочного занятия
по волейболу
тренировочной группа 2-го года обучения

Тема: Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.

Задачи:

1. Обучить приёму мяча с подачи;
2. Совершенствовать навыки приёма и передачи мяча сверху двумя руками
3. Закрепить нижнюю прямую подачу;
4. Воспитывать силу воли, выносливость, настойчивость, целеустремлённость.
5. Укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему.

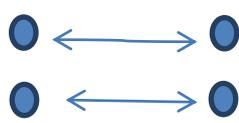
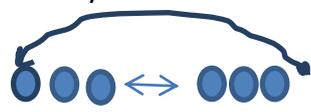
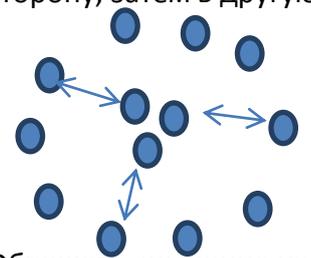
Место проведения: МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3

Инвентарь и оборудование: набивные и волейбольные мячи, ноутбук

Продолжительность занятия – 90 мин

Части занятия и их длительность	Содержание тренировочного занятия	Доз-ка	Организационно-методические указания
Вводная (15')	1. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих. Сообщение целей, задач тренировки. 2. Напомнить инструкцию по ОТ №32 при проведении занятий	2'	Обратить внимание на внешний вид занимающихся. Коротко сообщить основные правила безопасности при занятиях в спортивном зале.
	3. Ходьба: - обычная, -на носках, -на пятках, -перекатом с пятки на носок лицом вперёд, -перекат с носка на пятку спиной вперёд	1' 1 круг 1 круг	Руки на пояс Руки за голову Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении упражнений
	4. Бег: -обычный -равномерный бег лицом, спиной	2' 1 круг	Обратить внимание на положение стоп и рук в перемещениях

	вперёд -приставными шагами левым и правым боком	2 круга	приставными шагами (стойка волейболиста)
5.	ОРУ	10'	
	1). И/п- о.с. Круговые движения прямыми руками	8р	Менять сторону вращения (вперёд, назад и встречные движения)
	2).И/п-о.с. Движение плечами вверх-вниз, вперёд, назад, круговые движения плечами.	6р	Обратить внимание на осанку
	3). И/п-о.с. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, Сжимание и разжимание пальцев рук.	8р	Сочетать положение рук вперёд, в стороны, вверх
	4). И/п-стоя лицом к стене, упор руками Одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (то же, но опираясь о стену пальцами)	10р	Ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены. Расстояние от стены постепенно увеличивается.
	5). И/п-стоя спиной к стене на расстоянии Повороты вправо, влево, отталкиваясь пальцами рук от стены.	8р	Следить, чтобы стопы ног не отрывались от пола
	6). И/п-о.с.,руки скрещены за спиной Наклоны вперёд	8р	Обратить внимание на осанку. Следить чтобы ноги в коленях не сгибали.
	7). И/п-о.с. Приседания, руки вперёд	8р	Следить за дыханием.
	8). И/п-стоя боком к стене Махи ногами	по10р	Махи выполняем правой, затем левой ногой.
	9). И/п-стоя лицом к стене Махи ногами	по10р	
	10).И/п-стоя лицом к стене Прыжки вверх на стену (имитация	по10р	Отталкиваемся двумя руками и попеременно

	<p>блока)</p> <p>11). «Эстафета» Занимающиеся делятся на две-три команды, которые стоят в колонне. По сигналу первые бегут до контрольной отметки и обратно</p>	1р	<p>каждой.</p> <p>Перемещаться можно боком приставным шагом (в стойке волейболиста)</p>
<p>Основная (70')</p>	<p>I. Броски набивных мячей двумя руками от груди, из-за головы, за спины. Броски поочередно правой, левой рукой</p>	15'	<p>Упражнения выполняются в парах</p>
	<p>II. Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками а)Просмотр видеозаписей техники передач 2-мя руками сверху и техники нижней прямой подачи в волейболе</p> <p>б)Передача в парах на месте и в движении.</p> <p>в)Встречная передача мяча(перед передачей мяча во встречную колонну выполняется передача над собой).</p> <p>г)Передача в движении по кругу, в середину круга, где стоят 2-3 входящих.</p>	20'	<p>Использование ИКТ. Показ видеозаписей с помощью ноутбука</p>  <p>После передачи занимающийся уходит назад в противоположную колонну.</p>  <p>Игроки вначале движутся в одну сторону, затем в другую</p>  <p>Обращать внимание на</p>
	<p>III.</p>	10'	

	<p>Закрепление нижней прямой подачи. Обучение приёму мяча с подачи Подача на точность в правую и левую половину площадки.</p> <p>IV. Учебная игра в волейбол Игра в три касания.</p>	25'	<p>точность приёма мяча в зону 2 и 3.</p> <p>Применение игровой технологии обучения. Задание:подачей мяч направлять в дальнюю или ближнюю половины площадки. При передаче через сетку стремиться посылать мяч точно. За удачное выполнение задания - дополнительное очко.</p>
<p>Заключительная (5')</p>	<p>Построение Ходьба с выполнением заданий по сигналам: поднять руки вверх, остановиться. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1' 3' 1'</p>	<p>Подвести итоги тренировки. Отметить лучших занимающихся.</p>