

Технологическая карта открытого учебно – тренировочного занятия по волейболу в спортивно – оздоровительной группе

Тренер – преподаватель: Колосова Г.А.

Тема занятия: Совершенствование техники нижнего приема и нападающего удара с применением нестандартного оборудования

Дата проведения: 20.01.2022г

Характеристика группы: Группа СОГ-1 (возраст 13-16 лет)

Место проведения: спортивный зал ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы

Продолжительность занятия: 90 минут

Цель: Отработать технику выполнения приема мяча снизу и технику нападающего удара с применением нестандартного оборудования.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- совершенствовать технику выполнения приема мяча снизу;
- совершенствовать технику выполнения нападающего удара;
- продолжить формирование координационных способностей;
- способствовать расширению знаний по тактическим действиям игроков

Развивающие (метапредметные):

- развивать умения контролировать и давать оценку своим действиям;
- продолжить формирование коммуникативных навыков.

Воспитательные (личностные):

- продолжить формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности;
- формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Форма организации деятельности: групповая, парная, индивидуальная.

Методы:

- наглядные: показ, демонстрация;
- словесные: объяснение, обсуждение;
- практический;

Материально – техническое обеспечение:

Волейбольные мячи-20шт, волейбольная сетка, степ-платформа, воздушные шары(10 шт), полотенце 40-70см (10 шт), гимнастический мостик(1 шт), гимнастические маты (3 шт), платформы для приема мяча(10 шт), палочка для приема мяча(10 шт), обручи (9 шт), фишки(20 шт), теннисные мячи(10 шт)

Ход занятия:

Методическая структура занятия (часть тренировки)	Содержание этапа занятия	Деятельность тренера	Деятельность детей	Реализуемые и формируемые УУД (познавательные, регулятивные, личностные, коммуникативные)
Организационный этап (3 минуты)	Создание эмоционально - психологического настроения на совместную деятельность, формирование мотива к осознанным действиям на тренировке, определение содержательных рамок тренировки	Построение /приветствие. Озвучивание темы занятия – Вопросы обучающимся: - Перечислите стойки игрока. -Перечислите амплуа игроков. - К нападению или защите относится блокирование? - Сколько человек может участвовать?	Приветствуют тренера. Отвечают на вопросы. Демонстрируют стойки.	Готовы к тренировке, настроены на совместную деятельность. Взаимодействуют с педагогом через ответы на вопросы. УУД – умение проявлять дисциплинированность и внимание (л), находить ответы на вопросы (к), осознанно осуществлять высказывание (р).
Эмоционно – побудительный (подготовительный) этап (14 мин.)	Подготовка организма обучающегося к работе в основной части тренировки, постановка цели, настрой на достижение основной цели занятия Разминка	Разминка: Тренер дает задание на <u>разминочные действия</u> : -бег по большому кругу; перестроение в колонну по четыре и выполнение упражнений с одного края в/б площадки до другого: -ходьба на носках, на пятках, -выпады, махи наклоны в ходьбе - беговые и прыжковые упражнения. <u>Растяжка основных мышц</u> , выполняется под руководством обучающегося <u>Эстафета</u> : -с воздушными шарами -со скольжением на матах	Выполняют упражнения. Самоконтроль за правильностью выполнения. Выполняют упражнения, следят за правильностью выполнения. Выполняют упражнений под руководством обучающегося Соблюдают правила	Умение ориентироваться в разнообразии общеразвивающих упражнений, осуществлять самоконтроль по организации рабочего места (р). Умение распознавать и называть двигательные действия (п). умение осознанно осуществлять действия(р), умение организовать деятельность (р,к), оценивать

		-челночный бег -«крестики-нолики»	эстафет,поддерживают своих игроков по команде	правильность выполнения упражнений (р), умение проявлять дисциплинированность (л).
Коммуникативно – познавательный (основной) этап (55 мин.)	Выполнение технических элементов. Включение в систему знаний и повторений	Педагог демонстрирует подводящие упражнения, дает пояснение правильного выполнения упражнения: 1.Работа в парах с двумя мячами Отрабатывают технические элементы приема мяча: -броски и ловля мяча на месте, с передвижением; -прием мяча снизу с полотенцем на спине; -прием мяча снизу с платформой на руках; -прием мяча снизу с палочками в руках. 2.Прием мяча снизу с удара с 3-х зон(2,3,4) 3.Отработка нападающего удара -Имитация нападающего удара через спец.оборудование мат, степ-платформа,обручи, гимнастический мостик) -выполнение н/у с собственного броска 3.Упражнения в тройках -трое игроков на передней линии ,выполняется прием мяча в зону 2 одним игроком с последующим выполнением н/у, два других игрока выполняют страховку нападающего игрока -трое игроков выполняют имитацию блока прием мяча выполняют игроки 6 и 5 номера, после выполняется н/у игроком передней линии, страховка. 4.Игра через сетку с	Выполняют упражнения, контролируют свои действия и правильность выполнения. Смотрят, обсуждают технику – тактические действия. Выполняют технические действия	Умение контролировать действие партнера (п), следить за правильностью выполнения упражнений (р), умение использовать действия с мячом для развития физических качеств (л), умение проводить анализ выполненных упражнений (р).

		воздушными шарами.(условие игры шар можно переводить через сетку. Побеждает команда у которой меньше всего упало шаров)		
Заключительный (итоговый) этап (17 мин.)	Подведение итогов занятия. Рефлексивное обобщение деятельности. Домашнее задание	Упражнение на Расслабление и подведение итогов. - Как вы считаете, справились ли мы с поставленной целью? - Как вы оцениваете себя? - Что нужно сделать каждому из вас для улучшения достижений в отработываемом элементе? - Понравилась ли вам сегодняшняя тренировка? - Посмотрите в интернете трансляцию матчей Чемпионата России, обратите внимание на расположение и исходного положения игроков во время приема мяча и атакующих ударов	выполняют упражнения. Отвечают на вопросы, оценивают свои действия и действия партнеров, вносят предложения, обсуждают, оценивают результаты тренировки. Нацеливаются на поиск информации Прощаются	Умение определять степень утомления организма во время тренировки (л). Умение акцентировать внимание на конечных результатах деятельности (р), давать оценку собственной деятельности (л), анализировать действия партнеров по команде (р), осуществлять поиск информации (п), осознанно осуществлять высказывания (р).