

**План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия по волейболу.
Тренер-преподаватель Ларина С.А.**

Дата проведения: 12.11.2018г.

Продолжительность занятия: 90 мин

Группа: спортивно оздоровительная

Возраст: 14-15 лет;

Вид спорта: волейбол;

Тема тренировки: Передачи и прием мяча сверху, снизу двумя руками ;

Тип тренировки: учебно-тренировочное занятие;

Образовательные ресурсы: секундомер, волейбольные мячи, набивные мячи (по количеству занимающихся), планшет для тренера;

План тренировки: подготовка к Первенству Самарской области по волейболу;

Цели тренировки: : Совершенствовать технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками через игровые упражнения и игровые ситуации.

Задачи:

Предметные:

Закрепить навыки обучающихся в технике приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками через игровые упражнения.

Развивать быстроту реакции и ловкости при передаче и приеме мяча.

Развивать скоростно-силовые качеств применительно к волейболу.

Метапредметные:

Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям.

Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

Личностные:

Воспитывать дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность, силу воли, взаимовыручку, чувства коллективизма

Формы и методы тренировки: учебно-тренировочная игра, метод варьирования условий игры

Планируемые тренировочные результаты:

Научаться: рациональному принятию решения в игровой ситуации, используя свои технические и физические возможности;

Получат возможность научиться: применить технику игры в соревновательных условиях.

Этапы тренировки		Частная задача этапа	Дозировка (мин.)	Организационно - методические указания
Деятельность тренера	Деятельность воспитанника			
1. Подготовительная часть:			15	
1.1 Построение , приветствие, сообщение темы, типа, цели тренировки, техника безопасности	Воспринимают цель и задачи тренировки и активизируют свою тренировочную деятельность по поиску её решения с учетом своих технических, тактических и физических возможностей	Подготовка к первенству области по волейболу	2мин	Построение в шеренгу, проверка готовности к тренировке: наличие спортивной формы, состояния здоровья, мотивированной настрой на тренировку
	<p>Ходьба: обычная на носках на пятках</p> <p>Бег</p> <p>Ходьба в заданном темпе</p> <p>-бег на носках</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег с захлестом голени назад</p> <p>-спиной вперед</p> <p>-перемещения:</p> <p>-приставными шагами</p> <p>-скрестными шагами</p> <p>-подскоки</p> <p>-прыжки в шаге</p> <p>-прыжки на двух</p>	<p>Содействовать подготовке функциональных систем организма к предстоящей работе.</p> <p>Обеспечить общее разогревание и постепенное введение организма в предстоящую работу.</p> <p>Способствовать увеличению эластичности мышечной</p>	8 мин	<p>В одну шеренгу</p> <p>Коротко, основное.</p> <p>Требовать согласованности действий, быстроты выполнения команд.</p> <p>Обратить внимание на точность и лаконичность формулировок, доступность их пониманию воспитанников.</p> <p>В колонну по одному.</p>

<p>1.2.Разминка; -ОРУ в парах с набивными мячами</p> <p>Способствовать укреплению мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук.</p>	<p>ногах Ходьба в умеренном темпе.</p> <p>Выполнение команды.</p> <p>1.1передача набивного мяча двумя руками от груди</p> <p>1.2.И.п. – то же.</p>	<p>ткани и подвижности в суставах верхних и нижних конечностей. Содействовать восстановлению ритма дыхания, до равномерного.</p>	<p>10 передач</p> <p>10 пере-</p>	<p>Руки вверх потянуться. Руки на пояс, плечи расправить, туловище держать прямо, шаг короткий. Темп умеренный, равномерный. Максимальная частота движения. Во время бега по звуковому сигналу выполнять имитацию приема мяча сверху и снизу. Восстановление дыхания.</p> <p>Группа выстраивается в две шеренги, 1.1 по команде тренера все начинают передавать мяч, разрешается двумя руками от груди, причем нельзя делать с мячом в руках больше 2 шагов.</p> <p>Выполнять передачи в</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Партнеры выполняют быстрые встречные передачи набивного мяча двумя руками от головы. После выпуска мяча игрок стремительно наклоняется вперед, касается обеими руками ступней и, выпрямившись, ловит ответную передачу партнера.</p> <p>1.3.и.п. – лицом друг к другу, мяч удерживается вверху партнерами. По сигналу выполнить 4 поворота на 360 * вправо и 4 поворота влево,</p> <p>1. 4.и.п. – то же, но передачи выполняют двумя руками от груди или снизу, потом должен присесть и встать.</p> <p>1.5. Прыжки на двух ногах через набивные мячи-</p>	<p>Добиться точности передачи.</p>	<p>дач</p> <p>8 поворотов</p> <p>10-15 передач</p> <p>20 раз По 2 серии</p>	<p>максимальном темпе. Выполнять упражнение в максимальном темпе.</p> <p>Выполнять упражнение в максимальном темпе.</p>
2. Основная часть:			45 мин	
<p>-Организовать учащихся для выполнения основной части</p> <p>Научить рассчитывать величину усилия для достижения необходимой высоты полета мяча.</p>	<p>1.Верхняя передача мяча над собой</p> <p>2.Передача мяча снизу двумя руками перед собой</p> <p>3.Передачи мяча в парах</p> <p>а)чередование высокой, низкой передачи мяча;</p> <p>б) с хлопком за спиной</p> <p>а) с хлопком перед грудью,</p>	<p>Добиться</p>	<p>1мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Игроки располагаются за боковыми границами волейбольной площадки.</p> <p>Передачи</p>

<p>Способствовать укреплению мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук.</p> <p>Добиться точности высоты полета мяча.</p>	<p>б) чередование верхней и нижней передачи мяча</p> <p>а) один игрок, перемещаясь до средней линии приставным шагом одна нога впереди, делает верхнюю передачу мяча и возвращается в и. п. спиной вперед, партнер мяч ловит и повторяет задание,</p> <p>б) игроки выполняют нижнюю передачу мяча перед собой в движении до средней линии и верхней передачей направляют мяч партнеру,</p> <p>в) один игрок выполняет только верхнюю передачу мяча, а другой принимает мяч двумя руками снизу,</p> <p>г) игрок верхней передачей мяча направляет мяч вверх над средней линией волейбольной площадки, партнер выполняет перемещение и принимает мяч снизу двумя руками над собой.</p> <p>4. Игровое упражнение «Восьмерка».</p> <p>Два игрока встают друг за другом перед капитаном на расстоянии 3-4 м.</p>	<p>точности высоты полета мяча.</p> <p>Добиться технически правильного выполнения передач.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>выполняются на определенную высоту, с определенной скоростью (высокие-медленные передачи, низкие – быстрые передачи мяча).</p> <p>Задача игроков как можно дольше сохранять мяч в воздухе перемещаясь «восьмеркой». Разрешается в случае необходимости</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Капитан выполняет верхнюю передачу игрокам. Игроки поочередно меняются местами в виде «8-ки» перемещаясь приставными шагами в правую сторону и за игрока.</p> <p>5.Игровое упражнение «Связующие».</p> <p>Три «связующих игрока» располагаются на боковой линии на расстоянии два метра друг от друга.</p> <p>Игроки строятся в колонну друг за другом, перед первым «связующим игроком». Первый связующий выполняет верхнюю передачу первому игроку. Игрок принимает передачу и передает обратно и перемещается приставными шагами ко второму «связующему».</p> <p>Второй связующий выполняет передачу игроку. Игрок выполняет прием и передачу и перемещается приставным шагом к третьему «связующему».</p> <p>Третий связующий выполняет передачу игроку. Игрок</p>	<p>Развивать быстроту движения и координацию применительно к волейболу через подвижные игры.</p> <p>Задача всех игроков добиться точности высоты полета мяча, точности передачи .</p>	<p>3 мин</p>	<p>передача мяча одной рукой.</p> <p>Визуальный контроль мяча и игроков при перемещении.</p> <p>Передачи осуществляются верхней, нижней передачей. Перемещаться в низкой стойке.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	9.Игроги делятся на 2 команды по 6 человек.Одна команда идет на линию подачи. Другаяприемает и доводит мяч в зону 3. После каждой подачи переход	Задача каждого игрока выполнить высокую нижнюю передачу точно в руки. Задача каждого игрока точная доводка мяча в зону 3	5 мин	подача мячей. После каждой подачи переход.
Равномерный бег, переходом на шаг, дыхательные упражнения.	Активный отдых		2мин.	Полное восстановление
3. Заключительная часть			10мин.	
3.1.Упражнение на сплоченность команды.			5мин.	
3.2.Упражнения на расслабление.		Массаж мышц	3 мин	
3.3. Подведение итогов занятия			2мин.	
-оценка выполненной работы, положительные успехи и задачи на следующую тренировку.	Самооценка выполненной работы, план исправления ошибок.	Указать на общие технические ошибки допущенных в процессе тренировки.		

Тренер-преподаватель:Ларина Светлана Анатольевна.