

План-конспект
учебно-тренировочного занятия по волейболу
в спортивно-оздоровительной группе (СОГ)

ТЕМА:

«Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Улучшение координационных движений»

ЗАДАЧИ:

1. Повторение техники приема снизу двумя руками и передачи мяча сверху двумя руками для выполнения атакующих действий.
2. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.
3. Возраст занимающихся: 13 – 14 лет.
4. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры с заданиями.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал

ИНВЕНТАРЬ: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 90 минут

Часть	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1	Вводная часть	16 мин.	
	1. Построение, сообщение темы, задач	1 мин.	Обратить внимание на готовность группы к занятию: спортивная форма и дисциплинированность.
	2. О.Р.У.	14 мин.	
	-ходьба по залу (на носках руки вверх; на пятках руки за головой;)	2 мин.	Спину держать прямо
	- бег по залу - построение на боковой волейбольной площадке (бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым левым боком, бег скрестными шагами, выпады на каждый шаг)	4 мин.	Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды
	И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе круговые движения головой.	6 – 8 раз	Глаза не закрываем, упражнение делаем спокойно (медленно).
	И.п. ноги на ширине плеч, руки перед собой, круговые движения рукам - на месте - в прыжке	8-10 раз	Руки держать прямо
	И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка)	по 30 сек на каждую руку	Спина прямая
	И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед.	8-10 раз	Спина прямая, локти отвели в стороны, смотрим вперед.
	И.п. ноги на ширине плеч, руки на	8-10 раз	Смотреть вперед, большая

	ноги не уронив при этом мяч.		
Перерыв 10 мин			
	<p>3. Передача мяча в тройках через сетку. - 2 ученика стоят лицом друг к другу на противоположных сторонах сетки на линии нападения, 3-й стоит под сеткой лицом к одному из них. (передачу начинает выполнять игрок стоящий на линии нападения игроку стоящему под сеткой после чего, он выполняет передачу обратно и нагибаясь под сеткой переходит на другую сторону, после чего все повторяется.</p> <p>4. Передача мяча в тройках с перемещением. - Игроки располагаются аналогично предыдущему упражнению, но уже на площадке. После выполнения короткой передачи игроки выполнившие передачу меняются местами.</p> <p>5. Учебная игра (игра с подачей, с розыгрышем мяча, с переводом мяча двумя руками сверху или снизу, но без нападающего удара)</p>	<p>8 мин.</p> <p>8 мин</p> <p>11 мин.</p>	<p>Стараться делать точную передачу. Передачу стараемся делать выше для того чтобы у игрока стоящего под сеткой было больше времени переместится.</p> <p>Обратить внимание на точность передач и приема мяча.</p> <p>Применение ранее изученных технических приемов.</p>
3	Заключительная часть	3 мин.	
	Построение, подведение итогов Домашнее задание Сбор спортивного инвентаря		Разбор занятия в целом. Указать на ошибки при выполнении технических приемов. Отметить лучших.