Конспект занятия по волейбол.

Тема: «Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе. Улучшение координационных способностей».

**Цели урока:**

обучающие:

- совершенствовать технику  приёма и передачи мяча в волейболе;

развивающие:

- развивать у обучающихся физические качества-выносливость, силу, быстроту, внимание , координацию движений;

- формировать умение общаться со сверстниками в коллективных действиях в игре.

воспитательные:

- воспитывать  стойкий  познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать умение чётко и организованно работать в группе;

- воспитывать  чувство товарищества и взаимопомощи.

**Метод проведения:** поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

**Тип занятия:** тренировочный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольная сетка, волейбольные мячи, теннисные мячи.

**Время проведения:** 90мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1** | **Вводная часть** | 20 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 вверху; на пятках руки за головой;) | 2 мин. | Спину держать прямо |
|  | - бег по залу  - построение на боковой волейбольной площадки (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 поясе, круговые движения тазом.  1-4 вправо  1-4 влево | 8-10 раз | Смотреть вперед, большая амплитуда |
|  | И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом.  1-4 вправо  1-4 влево | 8 – 10 раз | Внимательнее слушать счет |
|  | Присед на правую ногу левая сбоку, перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Под счет 1-4 | 8-10 раз | Внимательнее слушать счет, смотреть прямо, спина прямая. |
|  | Растяжка. Сидя на полу, ноги вместе, тянемся вперед. | 1 мин | Ноги не сгибаем, тянемся медленно. |
|  | Растяжка. Сидя на полу, правая нога впереди левая сбоку, тянемся к правой ноге. | 1 мин | Ноги не сгибаем, делаем спокойно. |
|  | Работа с мячами:  1.Двигаемся приставным шагом, катим мяч одной рукой до середины площадки и обратно другой рукой.  2. Прыжки с подтягиванием колен до груди, мяч в руках.  3. Двигаемся вперед, катим мяч  одной рукой до середины и обратно.  4. Приняли низкую стойку. Дриблинг мяча –верхняя передача в пол.  5. Передача мяча над собой – верхний прием. Обратно возвращаемся спиной вперед, выполняя задание.  6. Две передачи над собой, одна чуть вперед. Обратно возвращаемся спиной вперед, выполняя задание.  7.То же самое задание с нижним приемом.  Работа у стены:  1.Верхняя передача . Руки почти у самой стены.  2. Верхняя передача у стены с поворотом влево и вправо.  3.Нижняя передача у стены  4. В тройке у стены идут рядом чеканят мяч короткими передачами, чтобы вернуться отходят назад, выполняя длинную передачу выше головы тех, кто идет следом | 6 мин  по 2 раза  30раз  по3раза  20раз  3раза | Строимся вдоль боковой линии  Ноги согнуты  Во время паса (выброс мяча) разгибайте руки в локтях, а затем продолжайте движение при помощи кистей. Также не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как это позволит вам лучше сохранять равновесие и регулировать силу полета мяча. |
| **2** | **Основная часть** | 65 мин |  |
|  | Работа в тройках:  1.Первый стоит у сетки с мячом. Второй и третий, напротив, в зоне защиты. Первый - 2 верхние передачи над собой, третья – партнеру (2),в это время (3)- -выполняет упор лежа.  2. Первый стоит у сетки с мячом. Второй и третий, напротив, в зоне защиты. Первый - 2 верхние передачи над собой, третья – партнеру (2),в это время (3)- спиной бежит к лицевой линии, задевает рукой и быстро возвращается для приема мяча.  3. Первый стоит у сетки с мячом. Второй и третий, напротив, в зоне защиты. Первый - 2 верхние передачи над собой, третья – партнеру (2),в это время (3)- бежит вперед к линии нападения, задевает рукой и быстро возвращаются для приема мяча.  4. Нападение –прием – прием  Нападающий удар:  1.Работа с теннисным мячом. Имитация нападающего удара.  2. С волейбольным мячом. Сами себе набросили выполнили бросок через сетку.  3. Нападающий удар из 4 зоны,3 зоны и 2 зоны  Работа над подачей. |  | Выходим под мяч и принимаем его двумя руками сверху, и все броски завершаем кистями.  Смена после 3раз каждому.  Обратить внимание на точность передач и приема мяча.  Следить за работой рук при прыжке, кистью руки при броске.  Стараться делать точную передачу. |
| Учебная игра |  | Применение ранее изученных технических приемов. |
| **3** | **Заключительная часть** | 5 мин. |  |
|  | Построение, подведение итогов  Сбор спортивного инвентаря |  | Разбор занятия в целом. Указать на ошибки при выполнении технических приемов. Отметить лучших. |