**План занятия по волейболу**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением отдельных предметов» Елабужского муниципального района Республики Татарстан.

**Дата проведения:** 04.03.15. секция волейбол.

Преподаватель: Гирфанова Алия Фановна –учиетль физической культуры (первая квалификационная категория).

**Место проведения:** спортзал сош №9.

**Тема занятия:** Верхняя передача.

Приём мяча после подачи.

**Цель:** Проверка умений и навыков приема мяча сверху.

Совершенствовать передачу мяча сверху.

**Задачи**: ***Образовательные:***

Закрепить технику приема мяча.

Совершенствовать прием мяча двумя руками сверху.

Развивать двигательные качества - быстроты, координации движений.

***Оздоровительные:***

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- формировать правильную осанку;

- укреплять дыхательную систему.

Овладевать навыками расслабления мышц.

***Воспитательные:***

- воспитывать интерес к занятиям спортом, урокам физической культуры;

- развивать умение коллективно выполнять упражнения;

***Инвентарь***: волейбольные мячи, скакалки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п.** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I**  **II**  **III** | **Подготовительная часть**  Построение (класс становится в одну шеренгу по росту), приветствие, перекличка (расчет по порядку, из расчета выявляем количество отсутствующих учеников). Сообщение темы урока. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!»  **Ходьба.**  1.Ходьба на носках  2.Ходьба на пятках  3.Ходьба перекатом с пятки на носок  4.Ходьба выпадами  5.Ходьба в полу приседе  6.Ходьба в полном седе.  **Разминочный бег (по кругу) специальные упражнения**.  1. Легкий бег  2. Прыжки приставным шагом левым, правым боком  3. Выпрыгивание под сеткой  4. Выпрыгивание под сеткой в парах  5. Выпрыгивание под сеткой парами в парах  6.Упражнение на восстановление дыхания  **О.Р.У. с мячами на месте в колонне 4.**  1.И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс  1-3 - наклон головы вперед, назад.  2-4 - и.п.  2.И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс  1-3 – поворот головы влево, вправо  2-4 - и.п.  3. И.п. руки впереди перед собой в «замок»  1- 4 – круговые вращения кистями вперед  4. И.п. руки внизу с мячом.  1- 3 – руки вверх, правую (левую) ногу назад на носок.  2 – 4 – и.п.  5.И.п. руки в стороны мяч в правой (левой) руке  1- 3 –руки вверх переложить мяч  2 - 4- и.п.  6.И.п. ноги на ширине плеч, руки перед собой.  1-3- поворот туловища влево, вправо  2-4- и.п  7.И.п. ноги на ширине плеч, руки вверху  1-3- наклоны туловища влево, вправо  2-4- и.п.  8.И.п. руки внизу.  1-3-выпады влево, (вправо) руки вперед, вверх  2-4- и.п.  9.И.п.руки внизу.  1-3- прыжки с поворотом влево, вправо  2- 4 – и.п.  10.Упражнения на восстановление дыхания  **Основная часть**.  ***1.Верхняя передача***.  Одним из сложнейших элементов волейбола является верхняя подача. Поэтому, нужна длительная тренировка для выполнения этого элемента. Он является полезным навыком для всех игроков на площадке. Если вы приложите хоть немного усилий, то в скором времени будете пасовать, как настоящий профессионал. ***Двигайтесь под мяч.***Нужно правильно занять положение под мячом: мяч должен быть направлен в область лба. Толчковая нога должна быть расположена впереди другой ноги. Разверните плечи в том направлении, куда хотите направить мяч. Колени должны быть немного согнутыми. ***Положение рук.***и Перед тем, как мяч настигнет вас, поднимите руки над головой и приготовьтесь к приёму мяча. Ладони должны быть развёрнуты наружу. Большие и указательные пальцы должны образовывать «треугольник». ***Локти наружу.*** Главное, что бы локти были разведены наружу перед тем, как мяч достигнет вас и во время верхней передачи.  ***Пасуйте при помощи пальцев.*** Пасовать и принимать мяч нужно только пальцами. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями.  ***Провожайте******мяч кистями.***.Разгибайте руки в локтях во время паса. После этого, продолжайте движение при помощи кистей. Кроме этого, не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи. Благодаря этому, вы сможете сохранять равновесие и регулировать силу полёта мяча.  ***&Vcy;&iecy;&rcy;&khcy;&ncy;&yacy;&yacy; &pcy;&iecy;&rcy;&iecy;&dcy;&acy;&chcy;&acy;***  ***2. Приём мяча двумя руками сверху.***  1.  Подача в стену — прием (расстояние от стены 9-12 м).  2.   Подача в парах через сетку (один подает, другой при­нимает над собой и подача в первого).  3.   Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча поворачивается лицом к сетке, принимает мяч и направляет в цель.  4.   4—5 игроков располагаются в шеренге у сетки, лицом к подающим подачи игрокам. Подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левофланговый игрок у сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа (вариант: прием подачи на левофлангового игрока у сетки, тот выполняет передачу для нападающего удара за линию нападения игроку, который принимает по­дачу, и тот атакует).  5.   То же, но расположение принимающих подачу игро­ков в левой стороне площадки и подача в зону 1 (вариант: в любую зону)  **Заключительная часть.**  1. Упражнения на силу рук.  И.п. упор лежа сгибание и разгибание рук (отжимание)  2. Прыжки вверх из положения сидя  3.Упражнение на восстановление дыхания | **13 мин**  **1 мин**  **1 мин**  10 “  10 “  10 “  10 “  10 “  10 “  **3 мин.**  30 “  30 “  30 “  30 “  30 “  30 “  **8 мин**  3-4 р.  3-4 р.  3-4 р.  3-4 р.  3-4 р.  3-4 р.  3-4р  3-4 р.  3-4 р.  30 “  **32мин**  **16мин**  8-10 р.  **16 мин**  8-10 р.  **7 мин**  4 мин.  1 мин  2 мин | Обратить внимание на внешний вид, выявить причину отсутствующих учеников  Руки на пояс  Руки за голову  Руки на пояс  Руки на колено  Руки на пояс  Руки на колено  Бег в среднем темпе  Прыжки вверх, вперед  При прыжке руки вверх  Прыжки на счет 3-4  При прыжке не касаться верхнего края сеткивдох, медленный выдох  При проведении ходьбы, бега, спец. упр. О.Р.У. следует обратить внимание подготовке кистей рук, пальцев, плечевых, коленных, голеностопныхсуставов  Наклон головы с касанием плеча.  Выполнение упражнения в среднем темпе  Выполнение упражнения в среднем темпе  Руки прямые, колено не сгибать, посмотреть на мяч  Руки прямые стараться, чтобы мяч не упал, выполнение упражнения в среднем темпе  Руки прямые, левую (правую) ногу на носок, колено не сгибать.  Руки при наклоне прямые, не сгибать в локтевом суставе, правую, (левую) ногу на носок.  Сгибание колена, широкий шаг, руки вперед, вверх не выше уровня плеч.  При прыжках руки вверх  Вдох через нос выдох через рот  **Дополнительные советы:** 1. Вращение мяча старайтесь минимизировать. Если вы выполните хорошую верхнюю передачу, то мяч не должен вращаться.  2. Пасуйте и принимайте мяч двумя руками. Если вы перенесёте усилия на одну из рук, то это может привести к вращению мяча. В таком случае, вы рискуете совершить техническую ошибку, которая называется «двойное касание».  3. При верхней передаче ни в коем случае не задерживайте мяч руками. Ведь эта задержка является технической ошибкой.  4. Верхнюю передачу нужно выполнять плавно без резких движений. Верхнюю передачу нужно тренировать, как можно чаще.  5. Когда вы будете провожать мяч руками, держите кисти близко друг к другу. Кисти не выбрасывайте в стороны  Игра в волейбол требует от учащихся хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физическойт силы, проявления смелости и сообразительности. Наибольшую сложность вызывает обучение игре с полной игровой фазой (подача– прием– передача мяча – нападающий удар или другое атакующее действие – блокирование). Уверенное владение навыками и способами приема и передачи мяча, однакоже, не дает гарантий, чтоспортсменыбудут уверенно применятьих в игровых ситуациях. Обучение приему мяча после подачи с точной передачей в зону связующего игрока – процесс достаточно длительный трудоемкий. Во время тренировок обучать занимающихся, правильно и быстро выходить на приеммяча, “гасить” скорость мяча послеподачи (нападающего удара), учитывать  Расположение игрока, которому передается мяч, по отношению к сетке. Несоблюдение этих условий приводит к  тому, чтомяч или проигрывается сразу, илиперебрасывается на противоположную сторону без атакующих действий.  Чаще всего это приводит к неуверенности, спешке, стремлению перебросить мяч на противоположную сторону без “розыгрыша мяча”. Во избежание подобных игровых ситуаций требуется постоянная и упорная отработка эффективного «обращения» с мячом  Следить за правильным выполнением вдоха и выдоха.  5 прыжков подряд.  Вдох через нос выдох через рот |