**КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**по волейболу для УТГ-1**

Место проведения: спортзал МОБУ СОШ с.Воскресенское.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Продолжительность 135 мин.

Тренер-преподаватель: Бегов С.М.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Совершенствование техники приема передачи мяча сверху (снизу) двумя руками.
2. Совершенствование нападающего удара.
3. Совершенствование верхней прямой подачи.

Воспитательные

1. Воспитание чувства коллективизма.
2. Воспитание чувства ответственности за свои действия.
3. Воспитание доброжелательного отношения к сопернику

Развивающие:

1. Развитие игровое мышление посредством игры в волейбол.
2. Развитие координации, ориентации в пространстве.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  20 МИН   1. Построение. Приветствие. 2. Разминочная эстафета.   А) ОРУ в игре «Вызов номеров».  Участники команд рассчитываются по порядку. Под счет тренера участники выполняют упражнения. Как только тренер скажет «Номер первый» или любой номер участника, он должен добежать до стойки и обратно. Участник, прибежавший первый, зарабатывает очко.  1) И.п. - о.с.  1 - руки вперед  2 - подняться на носки, руки вверх  3 - руки в стороны  4 - И.п.  2) И.п. - ст. руки на пояс  - наклон головы вперед  2 - И.п.  3 - наклон головы назад  4 - И.п.  5 - наклон головы вправо  6 - И.п.  7 - наклон головы влево  8 - И.п.  3) И .п. - ст. ноги врозь, руки на пояс  1 - наклон вправо, лев. р. вверх  2 - И.п.  3 - 4 - тоже самое влево  4) И.п. - широкая ст. ноги врозь, руки на пояс  1 - наклон к правой, руки вверх  2 - наклон к середине, руки вверх  3 - наклон к левой, руки вверх  4 - И.п.  5) И.п. - ст. ноги врозь, руки на пояс  - выпад вперед правой, руки в стороны  2 - И.п.  3 - выпад вперед левой, руки в стороны  4 - И.п.  6) Прыжки И.п. - о.с.  1 - широкая ст. ноги врозь, руки в стороны-  И.п  Выигрывает команда, набравшая больше очков.  Б) Мяч капитану  Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном тренером, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают, ударив свои мячи о пол, первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречный бросок и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.  В) Беговые упражнения.  Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. По сигналу тренера первые участники до стойки бегут с высоким поднимание бедра, возвращаются с захлестыванием голени, затем до стойки бегут с крестным шагом, возвращаются приставным. Выполнив беговые упражнения передают эстафету следующим участникам.  Г). Передача в парах  По сигналу тренера первые пары от стартовой черты продвигаются вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху (волейбольная передача) до своей стойки, обходят ее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу.  Добежав до начальной (стартовой) черты, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет действия первой пары, и т. д.  Вернувшиеся пары становятся в конце своих колонн. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.  Д). Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3 мяча в 3 м один от другого. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому мячу, берут мяч и выполняют 5 нижних передач над собой, затем ловят мяч, кладут его и бегут к следующему. Выполнив нижнюю передачу со всеми мячами, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.  Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой или нижнюю. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 110   1. Совершенствование верхней и нижней передачи, перемещения.   «Мяч среднему»: 6-8 игроков размешается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет верхнюю передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг водящий меняется. Вариант - играющие в кругу перемещаются по кругу.  «Передай и займи его место»: несколько игроков размещаются по кругу или квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполнял передачу.  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 5 мин  1.Перестроение в круг  2. Игра на внимание «чувство времени»  Закрытые  глаза и после команды «Начали» начинают мысленно отсчет минуты. Как только, по их мнению, минута пройдет, поднимают  руку и открывают глаза.  3. Построение.  4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей, дать домашнее задание. |  | Лопатки сведены, смотреть вперед, проверить наличие спортивной формы.  Руки прямые.  Наклон глубже  Наклон глубже, руки прямые.  Наклон глубже, ноги прямые  Выпад глубже, сзади стоящая нога прямая, спина прямая.  Правила 1. Запрещается наступать на ограничительную линию. 2. Не разрешается нарушать назначенные порядок номеров игроков.  Правила 1. Запрещается наступать на ограничительную линию. 2. Не разрешается нарушать очередность выполнения передач в колоннах и пропускать передачи. 3. При неудачном выполнении ученик повторяет передачу. 4. При падении мяча его подбирает тот, кому была адресована передача. 5. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой. 6. Можно порекомендовать менее подготовленных учеников ставить в начало колонн – тогда им будет легче выполнить передачу.  Правила 1. Запрещается наступать на ограничительную линию. 2. Беговые упражнения выполнять по технике.  Правила. 1. Во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать. 2. Если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше. 3. Передавать мяч следующей паре можно только тогда, когда игроки добегут до начальной черты или до установленного места. 4. За ошибки засчитываются штрафные очки.  Правила 1. Запрещается наступать на ограничительную линию. 2. Мяч при нижней передаче должен взлететь на высоту не менее 1 м над головой игрока. 3. Если мяч укатился, участник эстафеты должен сам вернуть его на место.  Правила 1. Не разрешается заступать на площадку команды соперников. 2. Не разрешается ловить мяч.  Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130-160 градусов); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги – они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются в коленях в исходном положении.  После перемещения к месту встречи с мячом в последнем стопорящем шаге руки вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный “замок”. Можно соединить кисти, сжать кулаки. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище несколько наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и несколько вперед (примерно под углом 20 градусов). Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняют предплечьем (в передней его трети). Ноги выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи. |
|  |  |  |