**КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3**

**по волейболу для УТГ-5**

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.
4. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.

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.   Сообщение задач.   1. 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.  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 седующим 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.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 105 минут   1. Совершенствование верхней и нижней передачи и перемещения.   а) передача в парах  б) верхняя передача мяча в прыжке партнеру;  в) нижняя передача мяча вправо, влево.  г) «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.  д) «Передай и займи его место»: несколько игроков размещаются по квадрату 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.  е)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 нижнюю передачу над собой.   1. Обучение нападающему удару   а) Рассказ, показ.  б) Имитация нападающего удара в прыжке с разбега  в) Метание теннисного мяча через сетку в прыжке  г) Прямой нападающий удар по мячу, который партнер подбрасывает руками  д) «Подвижная цель». Игроки, стоя за кругом, стараются попасть волейбольным мячом в водящего, бегающего внутри круга. Мяч посылают в круг ударом одной руки, как при нападающем ударе. Промахнувшийся меняется местами с водящим.   1. Совершенствование верхнейпрямой подачи   а) Выполнение верхней прямой подачи  б) «Перестрелка»   1. Две команды располагаются на площадке; у каждой команды по одному – два мяча. Задача: используя верхней прямой подачу его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 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. | 3'  17'  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  45'  2'  3'  5'  10'  10'  10'  35'  5'  5'  10'  10'  10'  20'  10'  10'  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  30''  7  30''  2' | Лопатки сведены, смотреть вперед. Проверить наличие спортивной формы, выявление больных и отсутсвующих.  Участник, прибежавший первый, зарабатывает очко.  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.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  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.  Перед выполнять высокие. При перемещении соблюдать дистанцию  После перемещения к месту встречи с мячом в последнем стопорящем шаге руки вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный “замок”. Одну ногу 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.  Ждать передачу мяча в стойке волейболиста. На место другого игрока перемещаться быстро.  Передача точная, высокая  Правила 1. Не разрешается заступать на площадку команды соперников. 2. Не разрешается ловить мяч.  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.  В последнем шаге разбега правая нога выносится вперед с опорой на пятку, руки отводятся назад, ноги сгибаются в тазобедренных суставах (под углом 150–160°) и коленных суставах (под углом 130–140°). Затем производится разгибание туловища, руки поднимаются вверх, левая, согнутая в локтевом суставе, – до уровня груди. Правая рука, согнутая в локтевом суставе до 100–110°, отводится назад за голову. Кисть отведена по отношению к предплечью до угла в 80–90°.  Положение – лицом к сетке. Одна нога, разноименная с ударяющей рукой, впереди, мяч в левой руке, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. Правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад. Подбрасывание мяча перед собой на 0,5–0,8 м выше головы.  Занимающиеся располагаются в колонне по одному в зоне 4. Из зоны 4 мяч передается в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, откуда нападающим ударом мяч направляется через сетку в правую половину площадки  При ударе по мячу тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука перемещается локтем вперед, а затем полностью выпрямляется. После удара кисть придает полету мяча нужное направление  Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вверх назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз, выполняет наклон назад. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вперед ударное движение одновременно с выпрямлением туловища и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью впереди занимающегося на уровне вытянутой руки вверх- вперед. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |