Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования Орловская ДЮСШ

**План-конспект**

**занятия по волейболу**

**для девушек УТГ – 1 г.о.**

*(Возраст обучающихся*: 13-14 лет)

подготовила

тренер-преподаватель по волейболу

Ковтунова Ирина Андреевна

п.Орловский

2016г.

**План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия по волейболу для девушек УТГ – 1 г.о.**

**Тема УТЗ**: Совершенствование технических приёмов волейбола в защите .

**Тип УТЗ:**Комбинированный.

**Цель УТЗ:** сформировать у обучающихся умения и навыки игры в защите.

**Задачи УТЗ:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* совершенствовать приём мяча снизу двумя руками и снизу одной рукой с перекатом на бедро;
* совершенствовать индивидуальные и групповые действия в защите;

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

* формировать правильную осанку и коррекция плоскостопия;
* развивать двигательные способности волейболисток;

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

* воспитание координационных способностей и специальной выносливости через элементы в двусторонней игре в волейбол.
* развивать трудолюбие, коллективизм, устойчивый интерес к занятиям волейболом.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь**: конусы, набивные, волейбольные мячи , сетка.

**Пособия:**  видео, свисток,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно- методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (25 мин)** | | | |
| 1. Организовать  детей к УТЗ      2.Подготовить  запястные, колен-ные и  голеностопные суставы к работе в  основной части УТЗ | 1) Построение, приветствие.  2) просмотр видеофильма 3) сообщение задач урока, формы его проведения; 4) беседа:  -Над чем мы сегодня будем работать?  -Какую роль играет техника игры в защите?  -как правильно выполнять прием мяча снизу?  5)подготовка к занятию  *Комплекс ОРУ в движении:*  1)И.п.- руки на пояс.  1-4 круговые вращения головы вправо,  5- 8 то же влево  2) ходьба на носках, руки вверх вращения кистями ; 3) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; 4) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;  5) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх; 6) перекатом с пятки на носок, вращения прямыми руками; 7) ходьба с выпадами;  и.п. руки на пояс  1-2 выпад вперед правой ногой  3-4 выпад вперед левой ногой  8) в полуприсяди: | 30 сек  3 мин 30 сек  2 мин    2 мин  5 мин  по 4 об. 0,5 круга по 4 об. 0,5 круга  по 4 об.   0,5 круга      по 4 об.  0,5 круга    по 4 об.  0,5 круга | Обратить внимание на форму, причёски девочек!  Формы организации: поточная, в парах, индивидуальная и групповая.  Упражнения на равновесие  Во время движения учащихся по кругу, тренер находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Поочерёдно вперёд, назад.  Движения выполнять по наибольшей амплитуде. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. Подготовить  организм детей к  работе в основной  части занятия. | *1.Бег в медленном темпе.*  2.Бег в среднем темпе с заданиями : -«змейкой»  -с чередованием, отжимания-прыжки.  3.Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.  **Перестроение из одной колонны в 2.**  4.Передвижения в паре-  -приставным шагом(прокрутиться);  - движение приставным шагом;  обратно  -имитация приема снизу, перекат вправо-влево;  -имитация техники нападающего удара и блока;  -спиной вперед; | 5 мин        30 сек  30 сек  5 мин | Бег в среднем темпе, соблюдением дистанции.  По сигналу смена бега  быстрым темпом.  Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон.  Лицом друг к другу, руки в «замок», приставной шаг на 1-2, 3-«прокрутиться»  левым, правым боком.  Ноги согнуты в коленях, перемещаться на носках, следить за правильной постановкой рук при имитации технических приемов.  Не терять структуру движения.  Добиться максимальной частоты движения |
| **II. Основная часть (90 мин)** | | | |
| 1.Развивать внимание,  укреплять мышцы рук, ног, спины  2. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками     3.Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с перекатом на бедро;  4. Совершенствование групповых действий в защите. | ***Подводящие упражнения по группам:***  1-ая группа  Жонглирование двумя мячами  2-ая группа  Передача мяча в парах:  Один мяч в руках, другой - на полу. Выполнить нижнюю передачу набивным мячом партнеру и катнуть второй волейбольный мяч по полу.  **смена**  ***Специальные упражнения в парах:***  1.Передача и прием мяча снизу.  Один мяч в руках, другой - на полу. Выполнить нижнюю передачу партнеру и катнуть второй мяч по полу.  2.Прием мяча снизу  Один игрок расположен в зоне атаки лицом к другому, который находится в зоне защиты и выполняет подачу. Первый выходит к мячу и выполняют прием мяча снизу точно в руки и выполняет поворот, имитируя нападающий удар –шаг- блок на сетке.  **Смена**  *Двусторонняя игра в волейбол.*  задание: прием и передача мяча только снизу .  **Перестроение**  ***Упражнение в тройках:***  1 Выполнение переката;  2 Прием мяча снизу двумя руками, перемещение с поворотом - прием мяча снизу с перекатом  **Смена**  **Перестроение**  ***Комбинация:***  нападающий удар или подача из з.2(4) в з.5 (1)по диагонали прием в защите, передача в з.3 связующему игроку.  **Двусторонняя игра** | ***10 мин***    по 10 бросков      по 10 бросков    ***25 мин***  5 мин  10 мин  *7 мин*  20 сек  ***15 мин***  3 мин  12 мин  20 сек  ***20 мин***  ***20 мин*** | Следить за работой рук и ног  Акцентировать внимание учащихся на расположение рук и ног, мяч провожать прямыми руками, в стойке волейболиста.  Вести контроль над выполнение упражнений словесно и индивидуально.  Двумя мячами одновременно  Не терять внимание при приеме и передаче.  Следить, чтобы руки не сгибались в локтевых суставах. Движение начинать с ног.  Игрок делает широкий выпад ближайшей к мячу ногой, затем наклоняет туловище в сторону мяча,   падение: одновременно с выполнением передачи начинается главный перекат тела на голеностопный сустав и бедро опорной ноги, после чего перекат продолжается на бок и затем на спину.  Обратить внимание на своевременный выход к мячу с приемом, стараться сделать точную передачу игроку в 3 номер, игрок 6 зоны страхует при и атаке из зон 2, 4. |
| **III. Заключительная часть (5 мин)** | | | |
| 1. Восстановле- ние дыхания, | 1) Построение в шеренгу,  2) Релаксация: представьте себя на берегу моря, светит солнце вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил .  3) Подведение итогов занятия; | 30 сек  30 сек    1мин | Закрыть глаза, расслабиться, выполнить полный вдох и медленный протяжный выдох.  Оценить работу воспитанниц на УТЗ, их активность, самосто-ятельность; отметить органи-зацию работы по группам. |