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 голеностопныесуставы к работе в основной части УТЗ | 1) Построение, приветствие.2) просмотр видеофильма3) 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 влево2) 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 пояс1-2 выпад вперед правой ногой3-4 выпад вперед левой ногой8) в полуприсяди: | 30 сек3 мин30 сек2 мин 2 мин5 минпо 4 об.0,5 кругапо 4 об.0,5 кругапо 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 равновесиеВо 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.Ходьбас 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 сек30 сек5 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 группаЖонглирование двумя мячами2-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 мин10 мин*7 мин*20 сек***15 мин***3 мин12 мин20 сек***20 мин******20 мин*** | Следить за работой рук и ногАкцентировать внимание учащихся на расположение рук и ног, мяч провожать прямыми руками, в стойке волейболиста.Вести контроль над выполнение упражнений словесно и индивидуально.Двумя мячами одновременноНе 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 сек30 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. |