

План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу (СОГ-3 год обучения) (тренер-преподаватель Сорокин Ю.Г.)

ТЕМА.

«Повторение передачи на атаку, приема мяча снизу»

ЗАДАЧИ:

1. Повторение технических приемов игры в волейбол. Учет контрольных нормативов.
2. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.
3. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры. Привитие навыков ЗОЖ.

МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ: индивидуальный, групповой, игровой

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал

ИНВЕНТАРЬ: волейбольные мячи, свисток, гимнастическая скамейка.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ 90 минут

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
I Вводно-подготовительная часть		20 мин.	
	1. Построение 2. Рапорт 3. Приветствие, 4. Сообщение задач 5. Строевые упражнения	20 сек 20 сек 20 сек 30 сек 30 сек	Дежурный строит группу и сдает тренеру рапорт о готовности к занятию. Тренер сообщает задачи урока.
	2. ОФП	18 мин.	
	Ходьба: - на носках - на пятках - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы - полуприседью - полной приседью	2 мин. 1 серия	Спину держать прямо, Голову поднять. Идти без переката.
	- бег по залу - приставным шагом с имитацией верхней передачи мяча правым, левым боком - скрестным шагом правым и левым боком - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени назад	10 мин.	Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды
	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	6 мин	Смотреть картотеку
II Основная часть		70 мин	
	1. Перемещение с совмещением технических элементов: - приставным шагом с имитацией передачи - бег спиной вперед Челночный бег	5 мин.	Обратить внимание на правильной стойке волейболиста и положением рук для передачи. Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч
	2. Верхняя передача мяча (повторение) - верхняя передача мяча в парах (напротив друг друга) - передача мяча с 1,6 зоны в 3 зону - то же из 5 зоны - передача из-за пределов площадки	10 мин	Обратить внимание на точность передачи
	2. Прием мяча двумя руками снизу (повторение) - прием мяча снизу двумя руками в парах - один партнер выполняет верхнюю	10 мин.	В момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Встречное движение сначала начинают ноги, выпрямляясь в коленях, руки позже. Удар по мячу выполняется предплечьем. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении

	передачу мяча, а другой прием двумя снизу - сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу - один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу 3. Верхняя прямая подача мяча - подача через сетку - подача в определенные зоны	10 мин	передачи. Обратить внимание на работу ног Поточным методом Задание: розыгрыш мяча на 3 паса. Пас связующему во 2 или 4 зону, атака с 3 зоны. То же, но атака с 6 зоны.
	4. Учет контрольных нормативов	20 мин	
	5. Учебная игра по правилам с заданием.	15 мин	
III Заключительная часть		5 мин.	
	Построение, подведение итогов	2 мин	Громко, четко Имитация шагов разбега при нападающем ударе
	Домашнее задание	1 мин	
	Сбор спортивного инвентаря	2 мин	