

План-конспект
открытого учебно-тренировочного занятия по волейболу
тренер-преподаватель Журунова О.Н.

Группа: НП-2

Дата проведения: 14.02.2018года

Тема: Повторение техники верхней прямой подачи в волейболе.

Задачи:

1. Совершенствование верхней прямой подачи.
2. Совершенствование передачи двумя руками снизу.
3. Способствовать развитию ловкости.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 135 мин.

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, фишки, скакалки.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть 25 минут	1. Построение, приветствие, сообщение задач, измерение ЧСС.	2мин.	Измерение ЧСС за 6 сек
	2. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы	2мин.	Следить за правильной осанкой. Ходьба на внешней стороне стопы- профилактика плоскостопия.
	3. Бег в медленном темпе	3 мин.	Обучающиеся подготовительной мед. группы бегут по самочувствию.
	4. ОРУ в движении:	6мин.	
	- наклоны головы вперед, назад, вправо, влево	4раза	
	- руки в «замок», круговые вращения вправо, влево	8-	Не сгибать руки в локтях
	- пронация и супинация рук из различных и.п.	12раз	Следить за правильной осанкой
	- круговые вращения в локтевых и плечевых суставах	8x8раз	Темп медленный
	- руки в «замок» сзади, наклон вперед руки вверх	8x8раз	Приставной шаг поочередно правой, левой
	- приставной шаг, наклон вперед с касанием пола	12 раз	Нога согнута в колене и максимально поднята
	- круговые вращения в тазобедренном суставе наружу правой, левой ногой	10 раз	
	- перекаты с пятки на носок	16 раз	Выполняется по диагонали волейбольной площадки
5. Специально - беговые упражнения:	12x12р	7мин.	
- бег с высоким подниманием бедра;	1 раз.	Можно использовать фишки	
- бег с высоким подниманием бедра через фишки;	1 раз.	разной высоты в зависимости от физической	
- прыжки на одной ноге через фишки;	1x1	подготовленности	
- прыжки правым, левым боком через фишки;	раз	Руки максимально сопровождают мяч.	
- бег с ускорением «змейкой»;	1 раз	Траектория мячей разная	
- бег с захлестом голени.	5 мин.	Максимальное количество за временной отрезок	
6. Упражнения в парах с волейбольными мячами:	1 мин.		
- передачи мяча двумя руками от груди броском;	1 мин.		
- передачи двух мячей одновременно друг другу;	1 мин.		
- удержание мяча на мяче;	1 мин.		

	- подбрасывание мяча вверх с касанием рукой (правой, левой) пола и ловля мяча.	1 мин.	
II. Основная часть 90 мин.	<p>1. Повторение техники верхней прямой подачи.</p> <p>2. Подготовительные и подводящие упражнения: - падение вперед, упираясь кистями в стенку и в темпе отталкивание руками в и.п.; - подбрасывание мяча двумя руками снизу вперед-вверх; - многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация); - многократное подбрасывание мяча с последующей ловлей в момент удара; - подача в квадрат, нарисованный на стене; - подача через сетку.</p> <p>3. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу: - передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад; - прием и передача мячей, летящих по различным траекториям; - передача мяча снизу с ударом о стенку (максимальное количество раз).</p> <p>4. Беседа на тему: «Волейбол – как средство оздоровления обучающихся разных медицинских групп».</p> <p>5. Учебная игра в волейбол, применяя верхнюю прямую подачу.</p>	<p>5 мин.</p> <p>20 мин 8 раз. 10 раз. 10-15 10-15 10 раз 10 раз.</p> <p>15 мин</p> <p>4 мин. 3 мин. 3 мин. 5 мин. 45 мин</p>	<p>Мяч подбрасывается вверх на 1 метр с одновременным замахом руки для удара по мячу. Последовательность выполнения: замах бьющей руки затем невысокий подброс мяча с последующим ударом.</p> <p>Расстояние от стены 1 метр.</p> <p>Левая рука преграждает путь мячу. Расстояние до стены 6-9 метров Расстояние до сетки рассчитывают обучающиеся, в зависимости от силы удара</p> <p>Выполняется с набрасывания партнера Поочередно передают мяч по низкой, средней, высокой траектории Расстояние от стены 2 метра. Выслушать мнение обучающихся.</p> <p>Расстояние от сетки во время подачи игрок определяет сам, в зависимости от правильности техники.</p>
III. Заключительная часть 10 минут.	<p>1. Разбор и подведение итогов игры.</p> <p>2. Общая физическая подготовка: - прыжки на скакалке; - сгибание рук в упоре лежа.</p> <p>3. Упражнения для профилактики сколиоза: - основная стойка у стены; - ходьба с мешочками на голове.</p> <p>4. Измерение ЧСС</p> <p>5. Построение, задание на дом.</p>	<p>3 мин.</p> <p>3 мин. 2 x 50 3 x 15</p> <p>2 мин. 1 мин</p> <p>1 мин. 1 мин. 1 мин.</p>	<p>Выслушать самооценку обучающегося.</p> <p>Затылок, лопатки, ягодицы, пятки прижаты к стене</p> <p>Сравнить показатели измерений Домашнее задание индивидуально по карточкам</p>