

План-конспект открытого тренировочного занятия по волейболу
Тренер-преподаватель: Якимов Илья Алексеевич

Цели:

Образовательная – совершенствование приема сверху двумя руками; совершенствование приема снизу двумя руками в волейболе.

Воспитательная - воспитывать у учащихся дисциплину, целеустремленность, чувство коллективизма;

Развивающая - развивать координационные способности при выполнении двигательных действий с мячом.

Задачи:

1. Закрепление выполнения отдельных элементов техники волейболиста: передвижение в основной стойке.

2. Закрепление выполнения приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками на месте и во время перемещения.

3. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

Дата проведения: 03.04.2021

Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой.

Время проведения: 60 минут.

Содержание	Дозировка	Дозировка	ОМУ
I. Вводная часть.	<p>1. Построение, расчет</p> <p>2. Сообщение задач.</p> <p>3. Медленный бег:</p> <p>-спиной вперед</p> <p>-бег со сменой направления движения (по сигналу)</p> <p>-приставной шаг. Имитация верхнего приема мяча</p> <p>4. Ходьба:</p> <p>-круговые движения в кистевых, локтевых, плечевых суставов</p> <p>-рывки руками, левая верху правая внизу со сменой положения рук</p> <p>-повороты туловища в левую, правую стороны</p> <p>-шаг выпад</p> <p>-руки вперед, махи ногами</p> <p>4. Остановка на месте.</p> <p>Игра «Кто первый?»</p> <p>См схема №1</p>		<p>Следить за правильностью нахождения в строю</p> <p>Обратить внимание на внешний вид, наличие сменной обуви.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Следить за дистанцией</p> <p>Движения четкие, ноги не скрещиваются. Руки у головы, держат воображаемый мяч</p> <p>Движения плавные с большой амплитудой</p> <p>Руки прямые выполнение смены положения рук на каждый шаг.</p> <p>Руки перед грудью согнуты в локтях, движения плавные</p> <p>Спина прямая, положение туловища чуть наклонено вперед</p> <p>Мяч находится на середине площадки, дети по парам с углов площадки по команде бегут кто первый коснется мяча любой частью тела</p>
II. Основная часть	<p>Комбинация перемещении и нижней передачи мяча</p> <p>См схема №2</p>		<p>Движение вперед быстрое на коротком шаге. При приеме мяча во 2 номере правая нога впереди. При приеме в 4 номере левая нога впереди</p> <p>Техника выполнения приема мяча снизу двумя</p>

	<p>Повторение техники передачи мяча снизу двумя руками</p> <p>Работа в парах: - Замах с последующим ударом об пол мяча, прием мяча снизу над собой.</p> <p>-Набрасывание мяча, нижний прием. Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками со сменой пар -Передача мяча -Передача мяча над собой в движении назад и вперед -Пас над собой, передача мяча -Пас над собой, хлопок за спиной, хлопок перед грудью. Передача партнеру. -Пас над собой. Поворот на 90градусов, передача партнеру</p> <p>Объяснение и показ техники передачи сверху с последующим перемещением</p>	<p>руками. Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед-вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Руки в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.</p> <p>Мяч двумя руками заводится за голову, затем выполняется мах с ударом об пол руки после удара уходят за спину по последующей траектории. Другой старается подстроиться под мяч и сыграть над собой нижним приемом.</p> <p>Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Встреча рук с мячом над лицом несколько впереди. Разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук придать мячу нужное направление.</p> <p>Ноги согнуты в коленях, пытаться всегда находиться под мячом</p> <p>При передаче в сторону одна рука чуть выше другой, небольшой наклон в сторону</p> <p>После передачи мяча учащийся бежит и</p>
--	---	---

	<p>Одна, две передачи над собой, передача партнеру с последующим движением к нему, коснуться партнера, вернуться на место.</p> <p>Работа в тройках: Передача партнеру и перемещение на его место.</p> <p>Построение. Расчет на 1-2 1е номера два шага вперед.</p> <p>Двусторонняя игра</p>		<p>занимает место другого. Касание условное (не сильное)</p> <p>Обычно это передача с 4 номера в 3 и обратно.</p>
<p>III. Заключительная часть.</p>	<p>1. Построение. Подведение итогов. 2. Методические указания.</p>		<p>Отметить наиболее активных.</p>

Схема №1

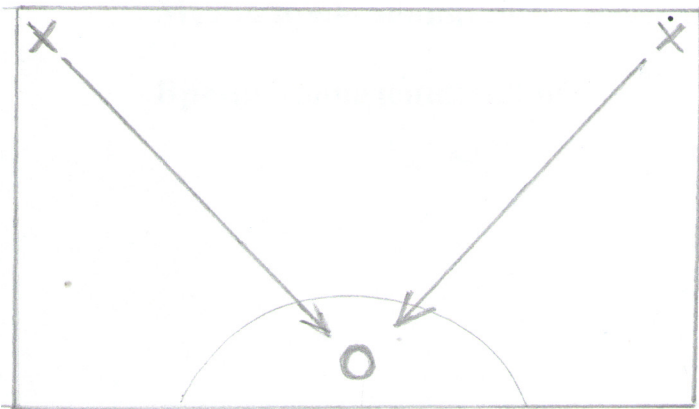
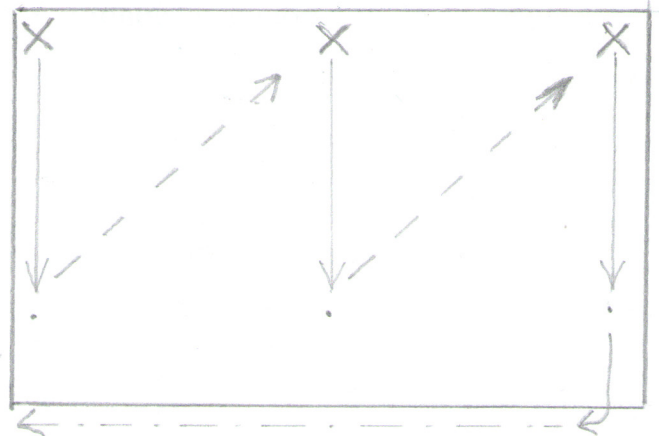


Схема №2



- X - Ручка
- O - мяч
- - Движение вперед
- > - Движение спиной вперед
- -> - Движение в сторону (приставной шаг)