

План-конспект
учебно-тренировочного занятия по волейболу
для обучающихся 7 – 9 классов

Место проведения: спортивный зал МОУ «Большеелховская СОШ»

Вид тренировки: спортивные игры (волейбол)

Тип тренировки: повторение

Цель: Овладение техническими приемами игры. Оздоровление учащихся.
Воспитание нравственных, волевых качеств, умения работать в коллективе.

Задачи:

1. Повторение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками
2. Повторение нападающего удара
3. Повторение верхней прямой подачи
4. Развитие быстроты и ловкости с помощью учебной игры.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть тренировки 40 мин	- Построение, сообщение задач тренировки.	3 мин	Проверить наличие спортивной формы
	- Бег в медленном темпе	5 мин	Бежать на передней части стопы
	Беговые упражнения:		Выше бедро, чаще шаг
	- ускорения на 6-9м.	3 мин	Чаще шаг, раньше свистка не ускоряться
	- ускорения лицом, спиной на 6-9м.	3 мин	Запрыгивать двумя ногами
	- бег с высоким подниманием бедра на месте, по свистку ускорение на 6м.	3 мин	При броске полностью выпрямлять руки
	- бег с захлестыванием голени на месте, по свистку ускорение на 6м.	2 мин	За мячом при броске вниз не нагибаться
	- прыжки на скамейку.	3 мин	Локти и кисти при броске не разворачивать
	ОРУ на месте:	10 мин	Бросок выполнять прямой рукой
	Работа с мячом в парах:		
- бросок двумя руками из-за головы партнеру	2 мин	Прыгать с двух ног	
- бросок двумя руками из-за головы в пол	2 мин		
- бросок двумя руками от груди	2 мин		
- бросок правой, левой рукой в пол	2 мин		
- бросок двумя руками из-за головы в пол в прыжке с 1-2 шагов разбега	2 мин		

<p>Основная часть тренировки</p> <p>80 мин</p>	<p>Приём мяча снизу двумя руками над собой</p> <p>-Передача мяча двумя руками над собой</p> <p>-Передача мяча в парах в движении.</p> <p>-Приём и передача мяча в тройках с перемещением</p> <p>-Передача в два касания. Первая над собой вторая партнеру.</p> <p>- Передача мяча от стены в колонне по одному</p> <p>-Приём и передача мяча через сетку.</p> <p>Нападающий удар</p> <p>Объяснение и показ</p> <p>Постановка рук</p> <p>-Удар в пол с отскоком от стены</p> <p>-Подбрасывание мяча вверх и имитация нападающего удара.</p> <p>-В парах. Подбрасывание мяча вверх с последующим ударом.</p> <p>Первая передача из зон 1,6,5, в зону 3</p> <p>Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.</p> <p>Нападающий удару в движении</p> <p>Нападающий удар по летящему мячу со второй передачи после 3-5 шагов разбега.</p> <p>Нападающий удар прямой и с переводом, правой и левой рукой из зон 4 и 2. Передачу выполняют игроки выходящие из зоны 1</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>- Подача в стену, приём над собой.</p> <p>-Подача через сетку, приём над собой</p> <p>Тренировочный эффект достигается при ЧСС 140-150 ударов в минуту.</p>	<p>1 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15 раз</p> <p>3 мин</p> <p>25 раз</p> <p>10 мин</p>	<p>Двигаться на согнутых ногах. К мячу не тянуться. Руки в локтях не сгибать, мяч принимать на предплечье, подбивание мяча выполнять на согнутых ногах. Двигаться на передней части стопы. Передачи выполнять точнее.</p> <p>Удар по мячу производится в высшей точке взлёта ладонью выпрямленной руки</p> <p>Подающая рука отводится назад за голову, на второй руке вытянутой вперед находится мяч. Кисть ложится сверху на мяч, локоть при ударе не опускать. Мяч подбрасывать на высоту 1-1,5м. Удар производится напряжённой ладонью</p>
--	--	---	---

	<p style="text-align: center;">Учебно-тренировочная игра в волейбол</p> <p>В волейбол играют две команды по 6 человек. Прием снизу и сверху, игра в три приема с нападающим ударом, блокированием</p> <p>- правила: сетку не трогать, заступы не делать.</p> <p>-определение победителя: побеждает команда, набравшая быстрее 25 очков.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть 15 мин</p> <p>- Медленный бег</p> <p>- Упражнения на растяжку (в парах, на гимнастической стенке и др.)</p> <p>-Построение</p> <p>-Подведение итогов</p> <p>- Выявление лучших игроков</p> <p>-Устранение ошибок</p> <p>- Домашнее задание</p>	<p>выпрямленной руки Соблюдать технику выполнения удара. Соблюдать траекторию полета мяча.</p> <p>Упражнения выполнять до болевых ощущений</p>
--	--	--