

План-конспект

учебно-тренировочного занятия по волейболу в спортивно-оздоровительной группе (СОГ)

ТЕМА: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу.

ЗАДАЧИ:1. Повторение техники приема снизу двумя руками и передачи мяча сверху двумя руками для выполнения атакующих действий

ИНВЕНТАРЬ: волейбольные мячи, скакалки ,гантели

Дата 14,16,18.04.2020

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 20 минут

Часть	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	<i>Общеразвивающие упражнения.</i>	4 мин.	
	-ходьба на носках руки вверху; на пятках руки за головой;	0,5 мин.	Спину держать прямо
	- бег бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым левым боком, бег скрестными шагами, выпады на каждый шаг	0.5 мин.	
	И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе круговые движения головой.	6 – 8 раз	
	И.п. стойка ноги врозь, руки перед собой, круговые движения рукам - на месте - в прыжке	8-10 раз	Руки держать прямо
	И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка)	по 30 сек на кажд. руку	Спина прямая
	И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед.	8-10 раз	Спина прямая , локти отвели в стороны, смотрим вперед.
	И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом. 1-4 вправо,1-4 влево	8-10 раз	Смотреть вперед, большая амплитуда
	И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом. 1-4 вправо 1-4 влево	8 – 10 раз	
	Присед на правую ногу левая сбоку, перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Под счет 1-4	8-10 раз	Внимательнее слушать счет, смотреть прямо, спина прямая.
	Растяжка. Сидя на полу, ноги вместе, тянемся вперед.	1 мин	Ноги не сгибаем, тянемся медленно.
	Растяжка. Сидя на полу, правая нога впереди левая сбоку, тянемся к правой ноге.	1 мин	Ноги не сгибаем, делаем спокойно.

План-конспект

учебно-тренировочного занятия по волейболу в спортивно-оздоровительной группе (СОГ)

ТЕМА: «Техника выполнения прямой верхней подачи.

ЗАДАЧИ:1. Повторение техники выполнения прямой верхней подачи.

ИНВЕНТАРЬ: волейбольные мячи, скакалки, гантели

Дата 21,23,25.04.2020 г.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. Напоминание о технике безопасности при выполнении заданий .		Проведение инструктажа
	Ходьба, ходьба на носках, пятках, внешних, внутренних сторонах стоп.		Темп средний
	Разновидности бега. Бег:бег спиной вперед, приставным шагом правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком.	1 мин.	Темп средний, следить за осанкой
	Бег с изменением направления		
	Бег с захлестом голени		
	Бег с подниманием бедра		
	Челночный бег		
	Прыжки по диагонали: на правой и левой ногах, с ноги на ногу		
	Ходьба с восстановлением дыхания		
Упражнения в движении: 1. Руки вытянуты вперед, пальцы сжаты в кулак, круговые движения кистями рук вперед и назад; 2. Руки вытянуты вперед, пальцы сжаты в кулак, круговые движения предплечьями вперед и назад; 3. Круговые движения в плечевых суставах руками вперед и назад, пальцы сжаты в кулак; 4. Круговые движения головой влево, вправо руки согнуты как при беге. 5. и.п.- руки на пояс 1- наклон головы вперед 2 - и.п. 3 - наклон головы назад 4 - и.п. 6. и.п.- руки вперед	3 мин	Движения выполнять по наибольшей амплитуде Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений	

	<p>1 – 4 - сгибание-разгибание пальцев 7. и.п.- руки перед грудью в замок 1- руки вперед2 - и.п. 3 - руки вверх 4 - и.п. 8 .и.п.- руки к плечам 1 – 4 - круговые движения вперед1 – 4 - круговые движения назад 9. и.п.- руки вверх в замок 1- отвести руки назад, прогнуться 2 - и.п. 10. и.п.- руки вперед в замок 1- шаг правой, поворот туловища в правую сторону2 - и.п. 3 - шаг левой, поворот туловища в левую сторону4.- и.п. 11. и.п.- руки за головой1- наклон к левой ноге2 - и.п. 3 - наклон к правой ноге 4 - и.п. 12.Подойти к стене на 1-1,5 шага 1 - «упасть» на стену, опираясь на пальцы рук 2 - оттолкнуться в и.п.</p>		
	<p>ОРУ в движении с мячом: 1. Вращение мяча вокруг туловища вправо, влево. 2. Перебрасывание мяча с руки в руку над головой, с высокой и низкой траекторией. 3. Ходьба выпадами, мяч под ногой 4. Ходьба в полуприседе (мяч за спиной) 5. Ходьба в полном приседе (мяч сверху) 6.Ходьба махами ноги, мяч под ногой 7. Перебрасывания мяча из-за спины вверх и поймать впереди</p>	2 мин.	Движения выполнять по наибольшей амплитуде Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений
	<p>Ходьба с восстановлением дыхания Занимающиеся делятся на пары</p>	30 сек	темп средний
2	<p>Основная часть. Обучение технике выполнения верхней прямой подачи: а) объяснение техники выполнения верхней прямой подачи; б) показ; в) имитация техники выполнения верхней прямой подачи в парах; г) выполнение подбрасывания мяча;</p>	10 мин.	Акцентировать внимание на замахе, на высоте подбрасывания мяча и положении руки и кисти при подаче.
	<p>Заключительная часть. Ходьба.</p>		Руки вверх - вдох, вниз - выдох

3	4. Подведение итогов занятия. Анализ допущенных ошибок. Домашнее задание: прыжки со скакалкой 3 подхода по 50 раз, имитация верхней прямой подачи.	4мин	Отметить лучших учащихся в течение занятия, определить типичные ошибки: постановки руки и кисти при подаче мяча, при передаче мяча ноги не сгибаются в коленных суставах и т. д.
---	---	------	--

План-конспект

учебно-тренировочного занятия по волейболу в спортивно-оздоровительной группе (СОГ)

ТЕМА: «Техника выполнения стоек и перемещений».

ЗАДАЧИ: 1. Повторение техники стоек и перемещений волейболиста.

ИНВЕНТАРЬ: волейбольные мячи, скакалки, гантели

Дата 28,30.04.2020

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 20 минут

Часть	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	<i>Общеразвивающие упражнения.</i>	4 мин.	
	-ходьба на носках руки вверху; на пятках руки за головой;	0,5 мин.	Спину держать прямо
	- бег бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым левым боком, бег скрестными шагами, выпады на каждый шаг	0.5 мин.	Следить за соблюдением дистанции и строя. Обратит внимание на сохранение правильной осанки. Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу.
	И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе круговые движения головой.	6 – 8 раз	
	И.п. стойка ноги врозь, руки перед собой, круговые движения рукам - на месте - в прыжке	8-10 раз	Руки держать прямо
	И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка)	по 30 сек на каждую руку	Спина прямая

	И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед.	8-10 раз	Спина прямая , локти отвели в стороны, смотрим вперед.
	И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом. 1-4 вправо, 1-4 влево	8-10 раз	Смотреть вперед, большая амплитуда
	И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом. 1-4 вправо 1-4 влево	8 – 10 раз	
	Присед на правую ногу левая сбоку, перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Под счет 1-4	8-10 раз	Внимательнее слушать счет, смотреть прямо, спина прямая.
	Растяжка. Сидя на полу, ноги вместе, тянемся вперед.	1 мин	Ноги не сгибаем, тянемся медленно.
	Растяжка. Сидя на полу, правая нога впереди левая сбоку, тянемся к правой ноге.	1 мин	Ноги не сгибаем, делаем спокойно.
	Разминка с мячом - бросок мяча двумя руками из-за головы - бросок мяча двумя руками в прыжке - бросок мяча с отскоком от пола - бросок мяча с отскоком от пола в прыжке - бросок мяча одной рукой(правой, левой) - выполнение нападающего удара		Выходим под мяч и принимаем его двумя руками сверху и снизу, все броски завершаем кистями.
2.	Основная часть	10	
	<i>Стойки игрока</i> -высокая стойка; -средняя стойка; -низкая стойка;		Следим за правильностью выполнения: высокой стойки :ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределен, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Средней стойки: корпус наклонен вперед, колени впереди ступней., плечи впереди колен, руки — над коленями. Колени и бедра направлены в сторону мяча Обратить внимание на правильной стойке волейболиста и положением рук для передачи.

	<p><i>Передача мяча (повторение)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация передачи сверху - передача мяча на месте над собой - передача мяча сидя на полу <p><i>Прием мяча двумя руками снизу</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасываем мяч над собой, выйти под мяч, сесть на пол и принять двумя руками снизу. - то же самое но в обратном порядке, из положения сидя подбросить мяч над собой встать и принять его над собой. - выполняя передачу над собой сверху или снизу из положения стоя сесть на пол, и встать обратно на ноги не уронив при этом мяч. 		<p>Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч</p> <p>Обратить внимание на точность набрасывания мяча.</p> <p>В момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Обратить внимание на работу ног</p>
3.	Заключительная часть	4 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания. Домашнее задание- выполнение упражнений на сайте «Волейбол для всех».		