

## План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия по волейболу.

**Цель:** Обучение и совершенствование техническим элементам волейбола.

**Задачи:**

1. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу.
2. Техника выполнения верхней прямой подачи.

**Метод проведения:** индивидуальный

**Дата проведения:** 14,16,17.04.2020 г.

**Продолжительность:** 20 мин.

**Тренер-преподаватель:** Бесага Н.А.

Части занятия	Содержание занятия	Дозир.	Организационно-методические указания
Подг. часть	Сообщение цели, задач занятия, строевые упражнения.	6 мин.	
	Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения		
	Ходьба на носках. Руки на поясе, на пятках, руки за голову		Руки на поясе, следить за осанкой. Руки за голову, локти в стороны, голову не опускать
	Медленный переход на бег Бег приставными шагами с имитацией верхней передачи мяча правым, левым боком Бег спиной вперед Бег с вращением на 360 градусов Переход на шаг. Восстанавливаем дыхание. Вдох - поднимаем руки, выдох – опускаем.		Разминаем кисти рук и плечевой пояс Вращение руками вперед, назад Смотреть через правое плечо
	Общеразвивающие упражнения		
	И.П. - Руки на поясе 1-4 – круговые вращения головы направо 5-8 – налево		Следить за осанкой
	И.П. – левая рука наверху, правая внизу 1-2 – отведение рук назад 3-4 – смена положения		Максимальная амплитуда

	И.П. – руки к плечам 1-4 – круговые движения вперед 5-8 - назад		
	И.П. – руки на поясе, круговые движения тазом 1-4 – вправо 5-8 – влево И.П. – руки на поясе, наклоны туловища на право, на лево, вперед, назад И.П. – вращение туловища 1-4 – на право 5-8 – на лево И.П. – руки на колени, разминаем колени с приседом внутреннюю и наружную сторону И.П. – разминаем кисти рук и голеностоп		Спина прямая Спина прямая, ноги не сгибаем в коленях
	И.П. – руки прямые перед собой Приседание	20 раз	Спина прямая
	И.П. – сгибание рук в упоре лежа	15 раз	Спина прямая, колени не опускать, руки сгибаются до прямого угла
	Челночный бег из различных исходных положений с элементами волейбола Бег с высоким подниманием бедра лицом, обратно, захлестывание голени спиной к фишке. Бег с крестным шагом правым боком, обратно левым боком, меняя положение Прыжки вперед толчком обеих ног в полуприседе. Прыжок вперед с остановкой и вверх с имитацией блока		От первой фишки до 2 и обратно
	<b>Разминка с мячами в парах</b>		
	- бросок мяча двумя руками из-за головы партнеру - броски мяча правой и левой рукой партнеру - броски правой и левой рукой в пол - бросок двумя руками из-за головы в пол		

<b>Осн. часть</b>	1. Передача мяча в парах 2. Прием мяча снизу и передача сверху 3. Прием мяча сверху и передача сверху в прыжке 4. Прием мяча снизу и передача с выпадом в стороны снизу	<b>10 мин.</b>	Указать на точность Показать положение кистей и контакт с мячом
	Прием мяча сверху. Передача в прыжке и меняемся местами. Прием мяча снизу и передача с выпадом в стороны, меняемся местами.		
	Совершенствование прямой подачи сверху	10 мин	
	Подводящие упражнения 1. Многократные принятия И.П. для подачи 2. Подбрасывание вверх мяча и в зонах бьющей рукой имитации 3. Имитация верхней прямой подачи.		
<b>Закл. часть</b>	Прыжки через скамейку. Бег в медленном темпе. Упражнения на восстановление дыхания.	4 мин	

## План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия по волейболу.

**Цель:** Обучение и совершенствование техническим элементам волейбола.

**Задачи:**

1. Развитие скоростно-силовых качеств.
2. Развитие физических качеств, необходимых при выполнении передач мяча и блокирования.
3. Совершенствование техники нападающих ударов.
4. Совершенствование индивидуальных и групповых взаимодействий в защите.

**Метод проведения:** индивидуальный

**Дата проведения:** 21,23,24.04.2020 г.

**Продолжительность:** 20 мин.

**Тренер-преподаватель:** Бесага Н.А.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p><b>Подготовительная часть.</b></p> <p>2. Ходьба.</p> <p>3. Бег.</p> <p>4. Бег за «тренером».</p> <p>5. Ходьба, перестроение в шеренгу.</p> <p>6. Беговые прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- прыжки с высоким подниманием бедра вперед, назад;</li><li>- прыжки с высоким подниманием бедра правым (левым) боком вперед, назад;</li><li>- скрестные шаги правым (левым) боком вперед, назад;</li><li>- семенящий бег вперед, назад</li></ul> <p>- выпад вперед руки за головой, с поворотом туловища вправо (влево) вперед, назад;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- прыжки вверх на двух ногах вперед, назад;</li><li>- прыжки вверх на двух ногах вправо (влево) вперед, назад;</li><li>- семенящие прыжки вперед, назад;</li><li>- семенящие прыжки правым (левым) боком вперед, назад.</li></ul> <p>7. Отдых</p> <p>8. Серия беговых ускорений.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- гладкий бег</li></ul>	6 мин	Выполнять интенсивно. Следить за правильным дыханием..

2.	<p><b>Основная часть.</b></p> <p><b>1. Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении передач мяча и блокирования.</b></p> <p>1. Станция (1 группа). Комплексные прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через гимнастические палки;</li> <li>- прыжки приставным шагом вокруг стоек;</li> <li>- прыжки возле стены (блокирование);</li> <li>- прыжки в гимнастические обручи, «лягушки».</li> </ul> <p>2. Станция (2 группа);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски набивного мяча;</li> <li>- броски баскетбольного мяча.</li> </ul> <p><b>2. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передачи мяча сверху двумя руками над собой.</li> </ul> <p><b>3. Совершенствование нападающий ударов:</b></p> <p>1. Имитация нападающего удара.</p> <p>2. Нападающий удар с собственного подбрасывания.</p>	20мин.	
		10 мин	
		5 мин.	
		5 мин.	
3.	<p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>1. Упражнения на расслабление.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба</li> <li>- стретчинг.</li> </ul>	4 мин.	

## План-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу.

**Цель:** Обучение и совершенствование техническим элементам волейбола.

**Задачи:**

1. Техника выполнения верхней прямой подачи.
2. Техника выполнения передачи двумя руками снизу.
3. Упражнения для развития ловкости.

**Метод проведения:** индивидуальный

**Дата проведения:** 28,30..04.2020 г.

**Продолжительность:** 20 мин.

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание мяча на мяче;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх с касанием рукой (правой, левой) пола и ловля мяча.</li> </ul>		
<p><b>II.</b> <b>Основная часть 11 мин.</b></p>	<p>1. Повторение техники верхней прямой подачи.</p> <p>2. Подготовительные и подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- падение вперед, упираясь кистями в стенку и в темпе отталкивание руками в и.п.;</li> <li>- подбрасывание мяча двумя руками снизу вперед-вверх;</li> <li>- многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация);</li> <li>- многократное подбрасывание мяча с последующей ловлей в момент удара;</li> <li>- подача в квадрат, нарисованный на стене;</li> <li>- подача через сетку.</li> </ul> <p>3. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад;</li> <li>- прием и передача мячей, летящих по различным траекториям;</li> <li>- передача мяча снизу с ударом о стенку (максимальное количество раз).</li> </ul> <p>4. Беседа на тему: «Волейбол – как средство оздоровления обучающихся разных медицинских групп».</p>	20 мин	<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.</p> <p>Расстояние до стены 6-9 метров</p> <p>Расстояние до сетки рассчитывают обучающиеся, в зависимости от силы удара</p> <p>Выполняется с набрасывания партнера</p> <p>Поочередно передают мяч по низкой, средней, высокой траектории</p> <p>Расстояние от стены 2 метра.</p> <p>Выслушать мнение обучающихся.</p> <p>Расстояние от сетки во время подачи игрок определяет сам, в зависимости от правильности техники.</p>
<p><b>III.</b> <b>Заключительная часть</b></p>	<p>1. Разбор и подведение итогов занятия.</p> <p>2. Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на скакалке;</li> <li>- сгибание рук в упоре лежа.</li> </ul> <p>3. Упражнения для профилактики сколиоза:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основная стойка у стены;</li> <li>- ходьба с мешочками на голове.</li> </ul> <p>4. Измерение ЧСС.</p>	4 мин.	<p>Выслушать самооценку обучающегося.</p> <p>Затылок, лопатки, ягодицы, пятки прижаты к стене</p> <p>Сравнить показатели измерений</p> <p>Домашнее задание индивидуально по карточкам</p>

Примерные упражнения для развития прыгучести.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки с разбега с доставанием метрической разметки возможно выше.
4. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).
5. Серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием предмета.
6. Прыжки с разбега с ударом по подвешенному мячу.
7. Имитация нападающих ударов в прыжке с места и после разбега.
8. Имитация блокирования на месте и после перемещения.
9. Имитация блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.

Примерные упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки с разбега с доставанием метрической разметки возможно выше.
4. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).
5. Серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием предмета.
6. Прыжки с разбега с ударом по подвешенному мячу.
7. Имитация нападающих ударов в прыжке с места и после разбега.
8. Имитация блокирования на месте и после перемещения.
9. Имитация блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.
10. Нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории вторых передач. [18]

В тренировке волейболисток группы запланированы следующие упражнения:

1. Приседание на одной ноге (10 раз каждой ногой по 2 подхода в занятии).
2. Прыжки из полуприседа вверх с сопротивлением партнёра (10 раз по 2 подхода в занятии).
3. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (20 раз по 2 подхода в занятии).
4. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг-присед-прыжок (10 раз по 2 подхода в занятии).
5. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку толчком двух ног из глубокого приседа (10 раз по 2 подхода в занятии).
6. Имитация блока после одного приставного шага (10 раз по 2 подхода в занятии).
7. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами (10 раз каждой ногой по 2 подхода в занятии).
8. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава (10 раз по 2 подхода в занятии).
9. Запрыгивание-спрыгивание на тумбу высотой 50 см (10 раз по 2 подхода в занятии).

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.
2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков.
3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.
4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.
5. Различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе.
6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.
7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 7–15 прыжков.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков.
9. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге – 2–3 серии по 20–30 прыжков на каждой ноге.

*Специальные прыжковые упражнения без отягощения.*

1. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади, руки в положении замаха перед отталкиванием в прыжке в высоту. Выполняя маховое движение и отталкивание, «ударить» маховой ногой по мячу, подвешенному на высоте 130–160 см – 10–15 раз.
2. Выпрыгивая с шага вверх с одной ноги, достать головой, грудью или маховой ногой высоко расположенные предметы – 12–15 раз.

3. С разбега выпрыгивание вверх с последующим приземлением на толчковую ногу. Приземляться желательно на стопку матов высотой от 40 до 80 см. Выполнить 8–10 раз.
4. Выпрыгивание «на взлет» с одного, трех и пяти шагов разбега. Приземление на толчковую ногу.
5. Выпрыгивание вверх с одного и трех шагов разбега «на взлет» с мягкого грунта (дорожка из матов, песок).
6. Прыжки через планку с прямого разбега «на взлет» с приземлением на толчковую ногу. [3]

*Прыжковые упражнения с отягощением.*

1. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах – 3–4 серии по 8–10 прыжков. Вес груза (мешок с песком, гриф от штанги или специальный пояс) – не более 30–35 кг.
2. Медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх – 2–3 серии по 5–7 прыжков.
3. Подскоки на двух ногах с отягощением на плечах. Особое внимание обращать на работу стопы – 2–3 серии по 15–20 прыжков.
4. Подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада – 3–4 серии по 5–7 раз.
5. Подскоки через скакалку с отягощением на поясе.
6. Прыжки на двух ногах (гимнастическая скамейка между ногами) с гантелями в руках, спрыгивая со скамейки и напрыгивая на нее, – 2–3 серии по 8–10 прыжков.

*Прыжковые упражнения с отягощением.*

1. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах – 3–4 серии по 8–10 прыжков. Вес груза (мешок с песком, гриф от штанги или специальный пояс) – не более 30–35 кг.
2. Медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх – 2–3 серии по 5–7 прыжков.
3. Подскоки на двух ногах с отягощением на плечах. Особое внимание обращать на работу стопы – 2–3 серии по 15–20 прыжков.
4. Подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада – 3–4 серии по 5–7 раз.
5. Подскоки через скакалку с отягощением на поясе.