

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

Тренер-преподаватель Гетманская Г.И.

**Тема:**

«Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Улучшение координационных движений»

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками; совершенствовать технику верхней прямой подачи, совершенствовать технику нападающего удара; совершенствовать технику приёма мяча снизу двумя руками
2. Развивать быстроту, силу, ловкость, внимание, координацию.
3. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** волейбольная сетка, волейбольные мячи.

**Время проведения:** 90 минут

Часть	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>1</b>	<b>Вводная часть</b>	20 мин.	
	1. Построение, 2. Приветствие. 3. Сообщение темы, задач	1 мин.	Инструктаж по ТБ. Обратить внимание на подготовленность группы к занятию: спортивная форма и дисциплинированность.
	2. О.Р.У. -ходьба по залу - на носках руки вверху; - на пятках руки за головой; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы. - ходьба в полу приседе - ходьба в приседе - бег по залу - бег с захлестыванием голени, - бег с высоким подниманием бедра, - бег приставными шагами правым левым боком, - бег с крестными шагами, выпады на каждый шаг.	14 мин. 2 мин.  4 мин.	Спину держать прямо  Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды
	И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе круговые движения головой.	6 – 8 раз	Упражнение делаем спокойно (медленно).
	И. п. ноги на ширине плеч, руки перед собой, круговые движения руками - на месте	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

	<p>И. п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед.</p> <p>И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом. 1-4 вправо 1-4 влево</p> <p>И. п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом. 1-4 вправо 1-4 влево</p> <p>Присед на правую ногу левая сбоку, перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Под счет 1-4</p> <p>Растяжка. Сидя на полу, ноги вместе, тянемся вперед.</p> <p>Растяжка. Сидя на полу, правая нога впереди левая сбоку, тянемся к правой ноге.</p> <p>Разминка с мячами в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок мяча двумя руками из-за головы</li> <li>- бросок мяча двумя руками в прыжке</li> <li>- бросок мяча с отскоком от пола</li> <li>- бросок мяча с отскоком от пола в прыжке</li> <li>- бросок мяча одной рукой (левой, правой)</li> <li>- выполнение нападающего удара</li> </ul>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8 – 10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Спина прямая, локти отвели в стороны, смотрим вперед.</p> <p>Смотреть вперед, большая амплитуда</p> <p>Внимательнее слушать счет</p> <p>Внимательнее слушать счет, смотреть прямо, спина прямая. Ноги не сгибаем, тянемся медленно.</p> <p>Ноги не сгибаем, делаем спокойно.</p> <p>Выходим под мяч и принимаем его двумя руками сверху и снизу, все броски завершаем кистями.</p>
<b>2</b>	<b>Основная часть</b>	65 мин	
	<p><b>1. совершенствование техники передачи сверху двумя руками.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча в парах</li> <li>- две передачи над собой, третья партнеру,</li> <li>- одна передача над собой, вторая партнеру,</li> <li>- передача в одно касание,</li> <li>- приём и передача мяча сверху, в прыжке.</li> <li>- передача в тройках со сменой мест,</li> <li>- одна передача длинная, вторая короткая,</li> <li>- передача мяча в тройках с перемещением.</li> </ul> <p><b>2. совершенствование техники верхней прямой подачи</b></p> <p>одновременно с приёмом мяча снизу и передачей из зон 1,6, 5 в зону 3.</p> <p><b>3. совершенствование техники нападающего удара</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой нападающий удар при встречных передачах в паре через сетку;</li> <li>- нападающий удар из зоны 4;</li> <li>- то же из зоны 2</li> </ul>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин.</p>	<p>Обращаем внимание на правильность стойки волейболиста, а также положение рук для передачи. Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч</p> <p>Поделиться на две команды. Подают мяч через сетку поочередно по свистку. В зону 3 принимают и передают мяч на противоположной стороне площадки. В указанную зону по заданию учителя.</p> <p>После передачи игроку в зону 3 игрок из зоны 4 , выбегает к сетке, затем выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному игроком вертикально вверх на высоту 1</p>

			м от сетки.
Перерыв 10 мин			
	<p><b>4.совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками</b>  - прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер  - прием мяча от сетки.  -броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока</p> <p><b>5. Учебная игра</b></p>	8 мин.	Обратить внимание на целенаправленность передач и приема мяча.
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>	5 мин.	
	Построение, подведение итогов Домашнее задание Сбор спортивного инвентаря		В целом разбор занятия. Указать на ошибки при выполнении технических приемов. Отметить лучших.