

Конспект занятия

по волейболу учебно-тренировочной группы второго года обучения (УТГ-2)

Тема занятия: Волейбольная передача мяча сверху на месте. Индивидуальные и групповые действия спортсменов.

Тренер-преподаватель: Засыпалов А.И.

Возраст учащихся: 12-13 лет.

Количество учащихся: 15 человек.

Продолжительность занятия: 90 мин.

Цель занятия: Совершенствование техники передвижений игроков и передачи мяча в волейболе.

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике передачи мяча сверху на месте;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Развивающие:

- развитие познавательных, коммуникативных и двигательных навыков;
- развитие скорости, прыгучести на основе элементов техники волейбола;
- формирование умения анализировать и сравнивать;
- развитие памяти.

Воспитывающие:

- формирование командного взаимодействия;
- воспитание целеустремленности, самостоятельности, доброжелательности.

Место проведения: спортивный зал «Юбилейный».

Оборудование: волейбольные мячи, футбольные фишки, музыкальный центр, карточки-схемы прохождения дистанции.

№ п/п	Этапы работы	Содержание этапа
1.	<p>Подготовительная часть (30 мин):</p> <p>1. Организационный момент (5 мин) <i>Методы:</i> беседа, рассказ <i>Цель:</i> Организовать детей к занятию, наладить контакт, организовать беседу; повысить эмоциональное состояние занимающихся (заставить размышлять, мотивировать на дальнейшие занятия).</p> <p>2. Разогрев организма (10 мин) <i>Цель:</i> развитие внимания, совершенствование техники остановки на два шага, техники старта на короткие дистанции. <i>Методы:</i> активного и игрового обучения, объяснение и демонстрация выполнения упражнений. <i>Форма работы:</i> фронтальная.</p>	<p>Построение в шеренгу, приветствие. «Становись, равняйся, смирно. Здравствуйте! Девушки, давайте встанем в круг, чтобы всем было хорошо видно друг друга, и возьмемся за руки. С каким настроением вы сегодня пришли на занятие? (ответы детей) Чтобы наше занятие сегодня прошло интересно и плодотворно, давайте передадим друг другу часть своего хорошего настроения – улыбку!</p> <p>А теперь - начнем занятие. Скажите, спортсменам, занимающимся различными видами спорта, необходимы одинаковые личностные и физические качества? (ответы детей) Как вы считаете, какие физические и личностные качества необходимы волейболисту для достижения высоких спортивных результатов? Давайте посмотрим, какой вывод мы с вами сделаем в конце нашего занятия. Чтобы наше занятие было безопасным и полезным, вы должны соблюдать простые правила техники безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Начинать и заканчивать упражнение нужно строго по команде тренера. -Во время выполнения упражнения будьте внимательными, не разговаривайте и не отвлекайтесь. -Соблюдайте безопасную дистанцию при выполнении заданий. <p>Разминочный бег будет состоять из трех кругов по залу с заданием.</p> <p>На паузе в музыке вы должны остановиться в устойчивом положении в полуприседе, отведя прямые руки назад, как пловец перед прыжком.</p> <p>Когда предыдущий добегаёт от угла площадки до линии 3-сек зоны, стартует следующий. Выдерживайте эту дистанцию во время разминочного бега. Направо, бегом марш!</p> <p>3-ий круг бега: после остановки в полуприседе, выполните прыжок вверх на двух ногах.</p>

	<p>3. Подготовка детей к работе в основной части занятия (15 мин)</p> <p><i>Задача:</i> воспитание чувства коллективизма, умения работать в команде, лидерских качеств.</p> <p><i>Методы:</i> активного и игрового обучения, объяснение и демонстрация выполнения упражнений, игр.</p> <p><i>Форма работы:</i> соревнование (групповая)</p>	<p>1) Построение</p> <p>2) расчет на «первый» - «второй», деление на команды.</p> <p>«Девушки, сегодня разминку вы будете проводить самостоятельно в двух командах в виде соревнования. Каждая команда получит карточки с упражнениями, которые подготовят вас к занятию волейболом. Победит команда, которая энергичнее и организованнее выполнит упражнения. Выберите капитанов. У вас будет 30 секунд, чтобы распределить карточки между членами команды и обдумать, кто из вас какие упражнения готов провести во время разминки. Капитаны, получите карточки с упражнениями».</p> <p>Дети двумя колоннами расходятся вдоль линии разметки к местам разминки.</p> <p>«Во время разминки будет учитываться правильность выполнения упражнений проводящим, согласованность действий в команде, достаточная скорость и амплитуда».</p> <p>3) Разминка-соревнование в двух группах-командах.</p> <p>Задание на разминку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - провести упражнение: одновременное вращение головой и кистями; - упражнения на плечевой пояс; - упражнения для мышц корпуса (или туловища); - упражнения для суставов и мышц ног. <p>«Как только закончите, капитаны пусть доложат об окончании разминки»</p> <p>Подвожу итоги разминки.</p>
--	---	--

<p>2.</p>	<p>Основная часть (50 мин) <i>Задачи:</i> - Развитие быстроты, чувства дистанции, - совершенствование навыка выхода под летящий мяч, точности передачи. - Закрепление техники напрыгивания, развитие прыгучести.</p> <p><i>Двусторонняя игра.</i> <i>Задачи:</i> - Развитие быстроты, ловкости, координации, внимания. - Совершенствование техники контроля и передачи мяча. - Развитие навыка командного поиска решения проблемной ситуации.</p> <p><i>Форма работы:</i> игра.</p>	<p>«Команды, кругом. Какие качества потребовала от вас разминка? Молодцы, а теперь посмотрим, разберетесь ли вы с необходимыми качествами в следующей эстафете. Команды, за капитанами в указанных местах становись».</p> <p>А сейчас вам необходимо разобраться в схеме маршрута и в самом маршруте. Капитан с помощником должен пройти весь маршрут эстафеты в медленном темпе. Команды внимательно наблюдают за показом и запоминают. Капитаны, получите схемы маршрутов».</p> <p>Комментирую работу капитанов.</p> <p>«Ошибка в выполнении движения - штраф 3 сек. Если указанное движение не выполнено или выполнено другое - штраф 30 сек».</p> <p>Старт.</p> <p>Комментирую прохождение эстафеты каждым участником. Призываю сверяться со схемой по ходу эстафеты (схемы на руках).</p> <p>После финиша называю итоги и команду-победителя.</p> <p>«Какие качества вам были необходимы во время прохождения эстафеты?» (ответы детей)</p> <p>В игре используются все навыки тренировок. Страховка осуществляется игроками первой и пятой зон. После ошибки команды выполняют дополнительные задания: приседания, прыжки вверх, кувырки вперед-назад, отжимания от пола. Объявляю счет первой половины, подсказываю тактические ходы. Команды меняются местами. Вторая половина. Окончание игры. Указываю на ошибки в игре и методы исправления. Общий итог.</p> <p>«Ребята, скажите, какие же элементы волейбола были спрятаны в этой игре? А элементы командной игры? Молодцы, отлично».</p>
<p>3.</p>	<p>Заключительная часть (10 мин) <i>Подведение итогов. Рефлексия.</i> <i>Целевая установка:</i> формирование интереса к занятиям волейболом. <i>Метод:</i> беседа с учащимися.</p>	<p>Упражнения на восстановление дыхания, измерение ЧСС, стрейчинг.</p> <p>Рефлексия. «Девушки, давайте снова встанем в круг. Скажите, что нового вы узнали на сегодняшнем занятии? Что вам понравилось или не понравилось? Если вам понравилось занятие, поднимите, пожалуйста, руки вверх! Вижу, у всех у вас сегодня прекрасное настроение!</p> <p>А теперь подумайте, какими же физическими и личностными качествами должен обладать волейболист? А как вы считаете, какие из этих возможностей, способностей</p>

		<p>и навыков нужно развивать именно вам? (ответы детей) Совершенно верно, эти качества пригодятся вам на дальнейших занятиях волейболом, сделают вас более спортивными, укрепят ваше здоровье.</p> <p>Ну что ж, мы с вами ответили на все вопросы занятия и выполнили все поставленные задачи.</p> <p>Молодцы, До свиданья! Налево. За направляющим на выход шагом марш!</p>
--	--	--