**План-конспект**

**открытого учебно-тренировочного занятия по волейболу**

**с учащимися 12-13 лет**

составил тренер-преподаватель по волейболу 1 категории

МКУДО МДЮСШ

В.Н. Светлов

Тема: Совершенствование техники нападающего удара

Цель: Изучить и освоить технику нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.

Задачи:

 1. совершенствование техники нападающего удара со 3 и 4 номеров передней линии;

2. изучение техники одиночного блокирования;

3. содействовать развитию основных функциональных систем организма и укреплению здоровья;

4. воспитание волевых качеств, игровой дисциплины при выполнении обучающих задании.

Место проведения: спортивный зал МБУ МДКД

Время проведения: 90 минут

Необходимое оборудование и инвентарь: сетка волейбольная, мячи волейбольные - 8 шт., секундомер – 1 шт, свисток – 1 шт., радиотрансляционный узел с микрофоном, тренажер для отработки техники нападающего удара – 1 шт., дорожные конусы – 6 шт., карематы -12 шт.

Количество учащихся 12 человек

Тренер – преподаватель В.Н. Светлов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фазы УТС** | **Содержание занятий** | **Время и дозировка** | **Общие методические указания** |
| **Подготовительная часть** (16 мин) |  Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия.- Разминочную часть начинаем с элементов строя подготовки и приветствияПеред разминкой проводим измерение пульса (ЧСС) по сигналу «Хоп» (10 сек).- Разминка в движении: БЕГ:-по кругу,приставными шагами правым и левым боком,-спиной вперед,-бег скрестным шагом правым и левым боком,-бег змейкой по залу.ХОДЬБА: -на носочках с разминкой суставов кистей и пальцев рук,-на внешней стороне стопы с разминкой рук (круговые вращения вперед-назад),-ходьба гусиным шагом.Челночный бег с ускорениемЭстафета («Ёлочка») с участием 2 командУпражнение «Рыбка» - падение с перекатом на грудь | 1 мин1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.2 мин.3 мин.2 мин.(по 6-8 раз) | Решение частной задачи – воспитание правильной осанки в строевых приемахИзмерение пульса путем нащупывания пальцами правой руки запястья левой руки. Соблюдать дистанцию 2-3 шага, друг друга не обгонять, смотреть через плечо.Бег в среднем темпеСпина прямая, соблюдать дистанцию прямых рукСпина прямая Соблюдать дистанцию на старте между учащимися во избежание столкновенийСледить за правильностью исполнения старта и передачи эстафетыУпражнения выполнять без рывков, плавно.Руки ставить на ширине плеч |
| **Основная часть**(65 мин.) | Упражнения с мячами в парах:- броски мяча двумя руками в пол,- броски мяча двумя руками из-за головы- нападающий удар с направлением мяча в пол,-верхняя передача мяча над собой вперед,- нападающий удар с места без прыжка,- нападающий удар собственного набрасывания в прыжке через сетку;- нападающий удар собственного набрасывания с задней линии через сетку;- совершенствование нападающего удара на тренажере с набрасыванием мяча тренером и одиночным блокированием;- нападающий удар с 4 номера с передачей мяча с 3 номера;- нападающий удар (взлет) с 3 номера передачей мяча с 3 номера;- проводим измерение пульса (ЧСС) по сигналу «Хоп» (10 сек);- прием мяча в падении с перекатом на грудь («Рыбка») с набрасывания тренером по 30 сек. на каждого учащегося;- упражнение «Карусель с мячом».Двухсторонняя учебная игра по заданию: 1. Нападающий удар производить с любой точки площадки.2. Прием и розыгрыш мяча производить обязательно в три касания.3. Обязательно одиночное блокирование в 2,3,4 номерах с самостраховкой. | 1 мин.1 мин.1 мин4 мин3 мин.4 мин.4 мин.5 мин.10 мин.10 мин.1 мин.3мин.3 мин.15 мин. | Ноги на ширине плеч, бросок делать с силой с наклоном туловища вперед.Активно работают кисти рук.Во время удара рука прямая пальцы ладони в стороны.Передача мяча над собой на высоту 1 м, в длину 4-5 м.Добиваться точности удара в зону колен партнераПридать вращение мячу в направлении «от себя» при подбрасывании.Правильный разбег, прыжок и удар ладонью по мячу с обводом блока вправо или влево.Нападающий удар с 4 номера производить по боковой линии с одиночным блокированием.Нападающий удар производить по 6 номеру. Обратить внимание на технику безопасности.Учащиеся делятся на 2 подгруппы по 6 человек. |
| **Заключительная часть** (9 мин.) | Пульсометрия(ЧСС) по сигналу «Хоп» (10 сек);Релаксация мышц, мышечное расслабление (Приложение 1)Подведение итогов тренировки.  | 1 мин.6 мин.2 мин. | Фонограмма, карематы Рукопожатие тренера отличившимся учащимся  |

Приложение 1

Релаксация

Учащиеся располагаются лежа на карематах. Звучит медиативная музыка или звуки моря в записи. Наговаривается текст:

- «Ложимся, закрываем глаза. Делаем глубокий вдох и выдох.

 Представляем себя лежащими на берегу моря, под вами теплый песок. Ярко светит солнце, слышен легкий шум волн. Где-то вдалеке кричат чайки.

Чувствуем, как горячие лучи солнца постепенно прогревают ваше тело и помогают расслабиться вашим мышцам. Вот лучи освещают ступни ваших ног,

поднимаются к коленям,

согревают бедра. Мышцы ног полностью расслаблены.

Тепло поднимается по рукам, расслабляя мышцы,

 затем согреваются мышцы туловища,

спины.

Расслабляется шея,

мышцы лица.

Все тело согрето и расслаблено.

Вы перестали ощущать свое тело, сосредоточьте свое внимание только на криках чаек и мягком плеске волн. (Пауза 10 сек.)

У вас прекрасное, спокойное настроение. Чувствуете легкость во всем теле. Сделайте глубокий вдох и выдох.

И возвращайтесь в здесь и сейчас. Вы полны сил и энергии. Улыбнулись. Открываем глаза. Потянулись. Медленно встаем».