**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 приветствия  Перед 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 ускорением  Эстафета («Ёлочка») с участием 2 команд  Упражнение «Рыбка» - падение с перекатом на грудь | 1 мин  1 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 приемах  Измерение пульса путем нащупывания пальцами правой руки запястья левой руки.  Соблюдать дистанцию 2-3 шага, друг друга не обгонять, смотреть через плечо.  Бег в среднем темпе  Спина прямая, соблюдать дистанцию прямых рук  Спина прямая  Соблюдать дистанцию на старте между учащимися во избежание столкновений  Следить за правильностью исполнения старта и передачи эстафеты  Упражнения 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 мин  4 мин  3 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 партнера  Придать 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».