**План-конспект**

**учебно-тренировочного занятия по ДОП «Волейбол»**

**на тему "Передача мяча сверху двумя руками"**

**Педагог дополнительного образования Сокольников А. Ю.**

**Цель занятия**. Закрепление техники выполнения передачи сверху двумя руками.

**Задачи:**

* **Образовательные.** Содействовать развитию навыка в выполнении верхней передачи двумя руками.
* **Оздоровительные.** Развивать физические качества: быстроту и координационные способности.
* **Воспитательные.** Воспитывать волевые качества: настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность.

**Контингент учащихся.** Группа базового уровня подготовки 2 год обучения

**Основные термины, понятия.** Передача мяча сверху двумя руками, индивидуальные упражнения, выход под мяч, исходное положение для выполнения передачи, соединение кистей рук в «ковшик».

**Оборудование.** Волейбольные мячи по количеству детей, волейбольная сетка, свисток.

**План занятия. (90 минут)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационный метод указания** |
| I. | **Подготовительная часть** | **20 мин.** |  |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока | 1 мин. |  |
| 2. Бег по периметру баскетбольной площадки в среднем темпе 4 круга, затем последний круг с ускорением. Еще 1 круг шагом с восстановительными упражнениями для дыхания. | 3 мин. | Бег выполняется в одной колонне. Обращать внимание на то, чтобы все сохраняли заданный темп, не обгоняя друг друга. |
| 3. Построение в одну шеренгу на левой боковой линии волейбольной площадки. | 30 сек |  |
| 4. ОРУ на месте без предметов. 1) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-10 круговое движение головой влево 1-10 круговое движение головой вправо | 20 раз | Слушать счет. Шея расслаблена. |
| 2) И.п. - стойка ноги врозь, руки впереди прямые, кисть сжата в кулак. 1-10 круговое движение кулаком наружу 1-10 круговое движение кулаком внутрь | 20 раз | Обратить внимание руки находятся на уровне плеч, не опускать и не поднимать выше |
| 3) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-10 круговое движение предплечьем наружу 1 - 10 круговое движение предплечьем внутрь | 20 раз | Следить за осанкой, руки в локтевых суставах не сгибать. |
| 4) И.п. - стойка ноги врозь 1-10 круговое движение прямыми руками вперед 1-10 круговое движение прямыми руками назад | 20 раз | Максимальная амплитуда движений |
| 5) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговое движение туловищем вправо 1- 4 круговое движение туловищем влево | 8 раз | Максимальная амплитуда движений |
| 6) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - круговое движение тазом вправо 2 - круговое движение тазом влево | 8 раз | Стараться коснуться руками пола, при приседе спину не сгибать |
| 7) И.п. - стойка ноги врозь 1 - наклон, руки вперёд 2 - присед, руки вперёд 3 - наклон, руки вперёд 4 - И.п. | 8 раз | Стараться сделать большой выпад, но достаточный, чтобы вернуться в и.п. |
| 8) Берпи | 15 раз |  |
| 9) И.п. стоя на правой, левая вперед на носок. 1 - 10 круговое движение пяткой вправо, не отрывая носок от 1 - 10 то же другой ногой | 20 раз |  |
| 5. Перемещения от левой боковой до правой боковой линии волейбольной площадки и обратно:  На носках, обратно - на пятках  Перекат с пятки на носок, обратно - дробью на носках  Ходьба с высоким подниманием бедра, обратно - руки сзади, кисти прижаты к ягодицам, ладони широко раскрыты, бег с активным сгибанием ног, стараться пятками коснуться ладоней  Правым боком приставным шагом в волейбольной стойке, обратно - левым боком  Бег спиной вперед по движению, обратно - левым боком скрестный шаг  «Паучки», перемещение на кистях и стопах, животом кверху, ноги впереди, обратно - впереди руки. | 5 мин. | Обратить внимание на правильное выполнение всех видов перемещений, Исключить соревновательный настрой. Главное - тот кто правильней выполнил, а не быстрее добрался до линии |
| 6. Игровое упражнение «Кто быстре?» Учащиеся стоят у боковой линии в шеренгу. По условному сигналу (свисток) кто быстрее добежит, коснется правую боковую линию рукой, и вернется обратно. Исходные положения: основная стойка, спиной к движению о.с., сидя на боковой линии, лежа на спине, лежа на животе. | 5 мин. | Даются разные команды: на старт, внимание, марш; побежали!; 1,2,3 и т.д. Движение начинается только по свистку. |
| II. | **Основная часть** | **63 мин** |  |
| Объяснение и повторение основных моментов для правильного выполнения верхней передачи: исходное положение, движения рук и ног, положение кистей. | 1 мин | После объяснения дети берут мячи. |
| 1. Игра «Поймай мяч». Ученик держит в руках волейбольный мяч, затем бросает мяч вверх и вперед на 2-3 метра от себя. Выбегает так, чтобы оказаться под мячом и ловит его принимая исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя «ковшик», локти направлены вперед-в стороны, ноги в широкой стойке, полусогнуты (одна несколько впереди другой), туловище слегка наклонено вперед. | 5 мин | Обращать внимание на положение рук - на уровне глаз |
| 2. Поднять мяч с пола, кисти рук расположены как при верхней передаче мяча | 1 мин. | Показать положение кистей и контакт с мячом. |
| 3. Держать мяч над собой, кисти рук расположены как при передаче сверху двумя руками. | 1 мин. | После правильного расположения кистей на мяче закрыть глаза |
| 4. С одного отскока от пола поймать мяч в положении верхней передачи над головой | 1 мин. | Обращать внимание на правильное расположение кистей рук на мяче, локти не разводить в стороны. |
| 5. Дриблинг мяча в пол в средней стойке | 1 мин |  |
| 6. Индивидуальные упражнения у стены. Выполнение многократных передач в стену. Расстояние между кистями рук и стеной не более 30 см. Усложненные варианты упражнения: во время выполнения передач в стену, ученик выполняет медленные приседания; меняется высота передач, увеличивается расстояние от стены. | 2,5 мин | Это упражнение выполняют в соответствии с индивидуальной технической подготовкой. Более подготовленные выполняют усложненные варианты. |
| 7. Выполнение верхней передачи над собой | 2,5 мин |  |
| 8. Ученик принимает исходное положение для передачи. Другой ученик или тренер, держа мяча в руках, опускает мяч в кисти, образующие «ковш». Первый ученик выполняет имитацию передачи вверх, выполняя согласованное разгибание рук, туловища и ног. | 5 мин | Следующий блок упражнений выполняется в парах. Пары назначаются также в соответствии с индивидуальной технической подготовкой. |
| 9. Обучающиеся находятся в положении лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Принимая правильное положение кистей при верхней передаче, выталкивают мяч вперед прокатывая его до партнера. | 5 мин |  |
| 10. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, второй ловит приемом сверху. | 5 мин | Быстрое перемещение к месту падения мяча, принять и.п. |
| 11. В парах. Один ученик лежит на спине, руки в положении приема мяча сверху, кисти на уровне глаз. Второй ученик стоит у головы первого и держит в вытянутых руках волейбольный мяч, после чего выпускает мяч так, чтобы он опустился в «ковшик» первого. Первый ученик выполняет передачу. | 5 мин | Смена ролей после выполнения заданного количества раз - 15. |
| 12. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, второй в положении сидя верхней передачей возвращает ему мяч обратно. | 5 мин |  |
| 13. Игра «Потеряшка». В парах выполняется верхняя передача через сетку друг другу. Необходимо выполнить 20 передач. Мяч потерян, если упал на пол, выполнен прием снизу, прием одной рукой, кулаком и т.д. счет передач обнуляется и игра начинается снова, пока не выполнят 20 передач. | 5 мин |  |
| 14. Игра в волейбол, используя только верхнюю передачу на счет. Без подачи. | 15 мин | При необходимости можно использовать прием снизу двумя руками, это не считается ошибкой. |
| 15. Подвижные игры малой подвижности. «Передал - садись». Две команды. Участники стоят в колонне на расстоянии полметра. Капитан стоит перед командой с волейбольным мячом в руках. По сигналу капитан выполняет передачу первому в колонне, тот отдает мяч обратно, принимая упор присев. | 5 мин | Команды по 4-5 человек. |
| III. | **Заключительная часть** | **7 мин.** |  |
| Построение | 1 мин. |  |
| Упражнения на восстановление дыхания. | 3 мин. |  |
| Подведение итогов занятия, проведение рефлексии | 3 мин. |  |
| Организованный выход из зала. |  |  |

**Формы контроля и оценки результатов занятия.** Проведение хронометрии и пульсометрии.

**Список использованной литературы**

1. Беляев А.В., Савин М.В./ Волейбол. Учебник для институтов и академий физической культуры./ М.: Физкультура, образование и наука, 2000. 444с.
2. Железняк Ю.Д./ Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с., ил. «Физкультура и спорт», 1988 г.