

**План-конспект  
учебно-тренировочного занятия по волейболу  
учащихся 11-12 лет**

**Тема:** Совершенствование игры в волейбол.

**Цель - Задачи:**

1. Совершенствовать технику нападающего удара;
2. Развивать выносливость, координационные, скоростно-силовые способности.

Место проведения: спортивный зал «ДЮСШ Отрадное»

Время проведения: 2:15 минут

Необходимое оборудование и инвентарь: сетка волейбольная, мячи волейбольные - 14 шт.

Группа: Девочки УТГ-1

Количество учащихся человек: 14

Тренер – преподаватель Андреев Н.В.



<p>Организовать занимающихся к выполнению комплекса ОРУ.</p> <p>Развивать гибкость мышц шеи.</p>	<p><u>Комплекс ОРУ:</u></p> <p>1. И.П.О.С.</p> <p>1 Наклон головы вперёд 2 Наклон головы назад. 3 Наклон головы вправо. 4 Наклон головы влево переходящий в И.П.</p>	<p><b>1 мин.</b></p>	<p>ОРУ выполнять в кругу</p>
<p>Развивать силу мышц рук.</p>	<p>2. И.П.О.С.</p> <p>1 Руки перед грудью 2 Руки в стороны 3 Руки перед грудью 4 И.П.</p>	<p><b>10 мин.</b> 8 раз.</p>	<p>Темп средний. Максимальная амплитуда наклона головой. Не делать резких движений головой.</p>
<p>Развивать эластичность мышц туловища.</p>	<p>3. И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 Наклон в право 2 И.П. 3 Наклон влево 4 И.П. 5 Наклон туловища 6 И.П. 7 Наклон туловища назад 8 И.П.</p>	<p>8 раз.</p>	<p>Темп средний. Следить за последовательностью выполнения упражнения.</p> <p>Темп средний. Спина прямая.</p>
<p>Развивать мышцы ног Комплексное упражнение.</p>	<p>4. И.П.О.С.</p> <p>1 выпад в право 2-3 Пружинистые приседания 4 И.П. 5 Выпад влево 7-8 Пружинистые приседания 8 И.П.</p> <p>5. И.П. Стойка руки на пояс</p> <p>1 Упор присев 2 Упор лёжа</p>	<p>8 раз.</p>	<p>Темп средний. Держать равновесие</p> <p>Темп средний. В упоре лежа ноги параллельны с туловищем.</p>

	<p>Развивать силу мышц ног.</p> <p>Развивать силу мышц ног.</p>	<p>3 Упор присев 4 И.П.</p> <p>6. И.П. Стойка руки согнуты в локтях Прыжок на 90 градусов вправо Прыжок на 90 градусов влево Прыжок на 90 градусов влево Прыжок на 90 градусов вправо</p> <p>7. И.П. О.С. 1-3 Прыжки вверх согнув ноги в коленном и тазобедренном суставах. 4 И.П.</p> <p>8. И.П. Стойка руки на пояс Прыжки влево, вправо.</p>	<p>8 раз.</p> <p>8 раз.</p> <p>8 раз.</p> <p>20 раз.</p>	<p>Темп средний</p> <p>Темп нарастающий</p> <p>Средний темп.</p>
<b>II.</b>		<b>Основная часть</b>	<b>55 мин.</b>	
	<p>Организовать занимающихся.</p> <p>Развивать быстроту Совершенствовать технику нападающего удара.</p> <p>Организовать занимающихся.</p> <p>Развивать физические качества: Предельной быстроты отдельных движений. Совершенствовать технику нападающего удара. Формировать чувство мяча для успешного выполнения нападающего удара.</p>	<p><u>Упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Челночный бег</li> <li>– Имитация нападающего удара</li> </ul> <p><u>Упражнения с мячами в парах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Броски мяча из-за головы вверх;</li> <li>– Броски мяча одной рукой;</li> <li>– Броски мяча левой рукой в пол;</li> <li>– Броски мяча правой рукой в пол;</li> <li>– Броски мяча из-за головы с разбега, в прыжке, в пол.</li> </ul>	<p><b>1 мин.</b></p> <p><b>6 мин.</b></p> <p>10х3</p> <p>20 раз.</p> <p><b>1 мин.</b></p> <p><b>10 мин.</b></p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Построение занимающихся на линии атаки. Упражнение выполнять от линии атаки до средней линии.</p> <p>Максимальный темп. Техника исполнения.</p> <p>Разделить занимающихся по парам, один мяч на пару. Упражнение выполняется стоя лицом друг другу на боковых линиях</p> <p>Максимальная высота броска Целиться в партнёра Целиться в партнёра Целиться в партнёра Целиться в партнёра</p>



	<p>Организовать занимающихся.</p> <p>Совершенствовать индивидуальные технико-тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Развивать ловкость для выполнения индивидуальных технико-тактических действий в волейболе.</p> <p>Развивать быстроту сложной реакции</p> <p>Формировать интерес к игре волейбол.</p> <p>Судейская практика.</p>	<p>Двухсторонняя учебная игра по заданию:</p> <p>– Игра на всю площадку 6х6</p>	<p><b>10 мин.</b></p>	<p>занимаются судейством:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 судья (первый);</li> <li>– 1 секретарь (табло).</li> </ul> <p>Приём и розыгрыш мяча производить в три касания.</p>
<b>III.</b>		<b>Заключительная часть</b>	<b>5 мин.</b>	
	<p>Снизить частоту сердечных сокращений и частоту дыхания.</p> <p>Организовать занимающихся для выполнения упражнения.</p> <p>Организовать занимающихся для выполнения упражнения.</p> <p>Подвести итоги учебной деятельности учащихся на занятие.</p> <p>Организовать учащихся для подведения итогов урока.</p> <p>Коллективный уход из зала.</p>	<p>Дыхательные упражнения при ходьбе по залу:</p> <p>1 – руки через стороны вверх – вдох.</p> <p>2 – руки через стороны вниз – выдох.</p> <p>Вис на перекладине.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p>	<p>2 круга.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Выполнять поточно в колонну по одному в обход по залу.</p> <p>Выполнять на шведской стенке.</p> <p>Рассадить всех занимающихся, обговорить ошибки.</p> <p>Способствовать благоприятному настроению, задать вопросы по правилам игры, дать задание на дом.</p> <p>Отметить успехи учащихся на занятие. Похвалить выделившихся учеников.</p>