**Конспект занятия**

**по волейболу учебно-тренировочной группы второго года обучения**

**Тема занятия:** Волейбольная передача сверху на месте. Спецбеговые упражнения.

**Тренер-преподаватель:** Засыпалов А.И.

Продолжительность занятия: 90 мин.

**Цель занятия**: Формирование физических и личностных качеств учащихся в процессе ознакомления с элементами техники передвижений и передач 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. | **Подготовительная часть (30 мин):**  1. Организационный момент (5 мин)  *Методы:* беседа, рассказ  *Цель:* Организовать детей к занятию, наладить контакт, организовать беседу; повысить эмоциональное состояние занимающихся (заставить размышлять, мотивировать на дальнейшие занятия).  2. Разогрев организма (10 мин)  *Цель:* развитие внимания, совершенствование техники остановки на два шага, техники старта на короткие дистанции.  *Методы:* активного и игрового обучения, объяснение и демонстрация выполнения упражнений.  *Форма работы*: фронтальная. | Построение в шеренгу, приветствие.  «Становись, равняйсь, 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!  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.  -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.  Разминочный бег будет состоять из трех кругов по залу с заданием.  На паузе в музыке вы должны остановиться в устойчивом положении в полуприседе, отведя прямые руки назад, как пловец перед прыжком.  Когда предыдущий добегает от угла площадки до линии 3-сек зоны, стартует следующий. Выдерживайте эту дистанцию во время разминочного бега. Направо, бегом марш!  3-ий круг бега: после остановки в полуприседе, выполните прыжок вверх на двух ногах. |
|  | 3. Подготовка организмов детей к работе в основной части занятия (15 мин)  *Задача:* воспитание чувства коллективизма, умения работать в команде, лидерских качеств.  *Методы:* активного и игрового обучения, объяснение и демонстрация выполнения упражнений, игр.  *Форма работы:* соревнование (групповая) | 1) Построение  2)расчет на «первый» - «второй», деление на команды.  «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».  Дети двумя колоннами расходятся вдоль линии разметки к местам разминки.  «Во время разминки будет учитываться правильность выполнения упражнений проводящим, согласованность действий в команде, достаточная скорость и амплитуда».  3)Разминка-соревнование в двух группах-командах.  Задание на разминку:  - провести упражнение: одновременное вращение головой и кистями;  - упражнения на плечевой пояс;  - упражнения для мышц корпуса (или туловища);  - упражнения для суставов и мышц ног.  «Как только закончите, капитаны пусть доложат об окончании разминки»  Подвожу итоги разминки. |
| 2. | **Основная часть (50 мин)**  *Задачи:*  - Развитие быстроты, чувства дистанции,  - совершенствование навыка выхода под летящий мяч, точности передачи.  - Закрепление техники напрыгивания, развитие прыгучести. | «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».  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».  Комментирую работу капитанов.  «Ошибка в выполнении движения - штраф 3 сек. Если указанное движение не выполнено или выполнено другое - штраф 30 сек».  Старт.  Комментирую прохождение эстафеты каждым участником. Призываю сверяться со схемой по ходу эстафеты (схемы на руках).  После финиша называю итоги и команду-победителя.  «Какие качества вам были необходимы во время прохождения эстафеты?» (ответы детей) |
| *Задачи:*  - Развитие быстроты, ловкости, координации, внимания.  - Совершенствование техники контроля и передачи мяча.  - Развитие навыка командного поиска решения проблемной ситуации.  *Форма работы:* игра. | Двусторонняя игра. 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.  «Ребята, скажите, какие же элементы волейбола были спрятаны в этой игре? А элементы командной игры? Молодцы, отлично». |
| 3. | **Заключительная часть**  **(10 мин)**  *Целевая установка*: формирование интереса к занятиям волейболом.  *Метод*: беседа с обучающимися. | 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!  А теперь подумайте, какими же физическими и личностными качествами должен обладать волейболист? А как вы считаете, какие из этих возможностей, способностей 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.  Ну что ж, мы с вами ответили на все вопросы занятия и выполнили все поставленные задачи.  Молодцы, До свиданья! Налево. За направляющим на выход шагом марш! |