

## Конспект занятия по волейболу

**Тема занятия:** «Стойка волейболиста. Передвижения. Передача мяча двумя руками сверху. Основные правила игры».

**Цель:** обеспечить овладение учащимися на уровне «сформированности элементарных двигательных умений» стойкой волейболиста, основными видами передвижений и техникой передачи-приема мяча двумя руками сверху.

**Задачи:**

**обучающие:**

- сформировать понятия «стойка волейболиста», «передача мяча двумя руками»;
- дать представление об основных видах передвижения;
- познакомить с техникой передачи мяча двумя руками сверху;
- продолжить формирование знаний об основных правилах игры в волейбол;

**развивающие:**

- развивать силы мышц рук и плечевого пояса, координационных способностей и ловкости;
- развивать быстроту реакции, игровой ловкости, зрительного восприятия, быстроту мышления применительно к специфике изучаемого технического приема «передача мяча двумя руками сверху»;

**воспитательные:**

- содействовать формированию потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать формированию установок на ведение здорового образа жизни;
- воспитывать волевые качества посредством усложнения условий выполнения заданий, обеспечивающих психологическую готовность учащихся к выполнению технического элемента передача мяча двумя руками сверху в постоянно изменяющихся условиях.

**Форма проведения занятия:** очная

**Место проведения:** спортивный зал 24x12 м.

**Методы обучения:**

- словесный – объяснение нового материала;
- наглядный – показ видеоматериала, демонстрация выполнения упражнений педагогом;
- практический – выполнение упражнений под руководством педагога, учебно-тренировочная игра.

**Материально-техническое оснащение:**

- мячи волейбольные – 16 штук (по количеству занимающихся и педагогу);
- сетка волейбольная;
- проектор;
- ноутбук;
- свисток.

**Продолжительность занятия:** 90 минут.

Части занятия и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводно-подготовительная часть 12-15 минут</b>	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию	1. Построение учащихся в одну шеренгу. Обмен приветствиями.	25-30 сек.	Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.
	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов в предстоящей на занятии деятельности. Содействовать профилактике травматизма.	2. Сообщение задач занятия учащимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении разучиваемых приемов игры волейбол.	25-30 сек.	Обеспечить предельную лаконичность, конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность понимания их формулировок контингенту учащихся. Акцентировать внимание занимающихся на сохранении правильной осанки при всех видах передвижений, выполнении строевых упражнений, в исходных и конечных положениях в общеразвивающих упражнениях.
	Организовать занимающихся к выполнению упражнений	3. Перестроение в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход зала с размыканием на дистанции в два шага.	25-30 сек.	Выполнять перестроение и передвижение по команде преподавателя. Акцентировать внимание учащихся на сохранении принятой дистанции при всех видах передвижений
	Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия (упр. 4.)	4. Передвижение в ходьбе в колонне по одному с заданием: · на носках, руки вверх; · на пятках, руки на пояс.	1 мин.	Обратить внимание занимающихся на необходимость сохранения принятой дистанции, правильного положения рук при передвижении. Смену способа передвижения выполнять по команде учителя
	Содействовать общему «разогреванию» и постепенному втягиванию организма в активную двигательную деятельность. (упр. 3 – 7) Содействовать активизации	5. Бег в колонне по одному по периметру зала по заданию: · прямо; · спиной вперед; · приставным шагом в стойке волейболиста (правым, левым боком)	до 2 мин.	Бег выполнять в умеренном равномерном темпе, обратить внимание учащихся самостоятельно контролировать технику бега.

	<p>функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма (упр. 5)</p>	<p>6. Общеразвивающие упражнения в движении шагом.</p>	<p>до 8-10 мин.</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на выполнении упражнений с максимальной амплитудой движений, в сочетании с ритмом шагов. Обратить внимание на соблюдение правильной осанки.</p>
	<p>Содействовать увеличению эластичности мышц рук и плечевого пояса, подвижности в суставах рук (упр. 6.I– 6.IV).</p>	<p>6.I. И. п. – руки в стороны, пальцы в кулак: 1 – разжать пальцы рук, 2 – сжать пальцы рук в и. п.</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Обратить внимание учащихся на выполнении упражнения с усилием. При разжимании пальцы расставлять широко.</p>
		<p>6.II. И. п. – руки перед грудью, пальцы сцеплены в «замок»: 1-4 – 4 круговых движений кистью наружу; 5-8 – 4 круговых движения кистью вовнутрь.</p>	<p>6-8 раза</p>	<p>Обратить внимание учащихся на плавном выполнении упражнения.</p>
		<p>6.III. И. п. – руки вперед, пальцы в кулак: 1-4 – 4 круга предплечьями наружу (от себя); 5-8 – 4 круга предплечьями внутрь (к себе)</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Обратить внимание учащихся на сохранении положения рук вперёд при выполнении упражнения. Движение рук в локтевых суставах, плечи неподвижны, располагаются параллельно полу.</p>
		<p>6.IV. И. п. – руки вверх: 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – круговые движения руками назад.</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Обратить внимание учащихся на сохранение положения прямых рук, движение осуществляется в плечевом суставе. По окончании упражнения раздать волейбольные мячи.</p>
	<p>Содействовать увеличению эластичности мышц туловища и ног, подвижности в суставах (упр. 6.V-6.VII).</p>	<p>6.V. И. п. – мяч перед грудью: 1 – шаг правой с высоким подниманием бедра левой, поворот туловища влево(скручивание);</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Касаться коленом локтя разноименной руки, локти не опускать.</p>

		2 – шаг левой с высоким подниманием бедра правой, поворот туловища вправо(скручивание).		
		6.VI. И. п. – мяч вверх: 1-8 – 8 пружинящих наклонов вперёд-книзу.	2-3 раза	Обратить внимание на незначительном продвижении вперед. Ориентировать учащихся на постановку ноги на опору на пятку. При наклоне впередистоящую ногу в колене не сгибать.
		6.VII. И. п. – мяч вперед: 1 – выпад правой, мяч вверх; 2 – выпад левой, мяч вверх.	10-12 раз	При выполнении прогнуться, посмотреть на мяч.
	Организовать уч-ся к выполнению упражнений основной части занятия	7. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом налево в движении	25-30 сек	Выполнять по команде преподавателя. Ориентировать учащихся на размыкание на дистанции и интервалы в три шага.
Основная часть -35-39 мин	Восстановить и совершенствовать навык стойки игрока и технике передвижения волейболиста (упр. 8.1, 8.2.)	8. Упражнения на овладение стойкой волейболиста (высокая-средняя-низкая): 8.1. Демонстрация слайдов с последующим выполнением их содержания- разновидности стоек игрока.	7-10 мин.  по 5-8 раз	Выполнять упражнения по распоряжению педагога, использовать групповой метод выполнения упражнений.  Стойку выполнять с фиксацией положения тела, рук и ног. Обратить внимание на технику выполнения: -ноги согнуты в коленях; -руки перед грудью, согнуты в локтях, кисти друг на против друга -корпус наклонен вперед, плечи слегка округлены, взгляд направлен вперед.
		8.2. Демонстрация видео с последующим выполнением передвижений игрока	1 мин.	Обратить внимание занимающихся на плавное передвижение, ноги от пола не отрывать, не подпрыгивать, игрок «скользит» по полу, голова и корпус двигаются прямолинейно в горизонтальном направлении, вертикальные колебания минимальны.
	Восстановить и	8.3. Игра «Сигнальные	2-3 мин.	По сигналу педагога занимающиеся

	<p>совершенствовать навыки в выполнении способов передвижения приставными шагами в стойке волейболиста. Способствовать развитию скорости реакции на зрительный сигнал</p>	<p>передвижения»</p>		<p>выполняют передвижения приставными шагами вперед-назад, влево-вправо:  -рука поднята вверх- движение вперед;  -рука опущена вниз- движение назад;  -правая рука в сторону – движение приставными шагами вправо;  - левая рука в сторону – движение приставными шагами влево.  Смена направления движение каждые 3-5 сек.  Добиваться выполнения передвижений в стойке волейболиста.</p>
	<p>Совершенствовать навык выполнения высокой, средней, низкой стойки игрока, применительно к игре волейбол. Совершенствовать скорость реакции на звуковой сигнал(свисток), содействовать развитию внимания</p>	<p>8.4. Игра «Слушай сигнал!»</p>	<p>2- 3 мин.</p>	<p>По звуковому сигналу (свисток) занимающиеся занимают стойку волейболиста:  -1 свисток – высокая  -2 свистка – средняя;  -3 свистка – низкая.</p>
	<p>Создать представление о приеме мяча двумя руками сверху.</p>	<p>9. Упражнения на овладение приема мяча двумя руками сверху.</p>	<p>28-30 мин.</p>	
		<p>9.1. Объяснение и демонстрация педагогом передачи мяча двумя руками сверху.</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Обратить внимание занимающихся на постановку ног на ширине плеч, работу ног (выпрямление в коленных суставах во время передачи), постановку рук на мяче (руки образуют форму «ковша»), разгибании рук в локтевых суставах и работу кистей рук.</p>
		<p>9.2.  И. п. – основная стойка: ноги врозь, мяч в руках внизу  1 – поднять мяч вверх (руки прямые),</p>	<p>25-30 раз</p>	<p>Кисти рук огибают мяч, приобретая форму «ковша». Указательные пальцы направлены друг на друга под углом 45 градусов, большие пальцы в линию, между указательными и большими пальцами правой</p>

		2 – опустить мяч, коснуться лба, 3 – выпустить мяч из рук (зафиксировать положение кистей, локтей), 4 – исходное положение.		и левой руки расстояние 1,5 – 2 см. Мяч располагается на фалангах указательных, средних и больших пальцев, безымянный и мизинец выполняют стабилизирующую функцию. Пальцы расставлены широко, кисти слегка напряжены.
Сформировать умение правильно располагать кисти рук на мяче, способствовать приобретению «чувства мяча» (упр. 9.3-9.5)	9.3. И. п. – сед на пятках, мяч перед собой на полу, руки перед грудью, локти книзу, ладонями внутрь: 1 – кисти на мяч, 2 – поднять мяч, коснуться лба, 3 – выпрямить руки вверх, 4 – согнуть руки, коснуться мячом лба, 5 – опустить мяч на пол, 6 – И. п.	25-30 раз		
Восстановить и совершенствовать навыки в подбрасывании мяча двумя руками снизу над собой, совершенствовать стойку волейболиста	9.4. И. п. – стойка волейболиста, мяч в прямых руках внизу Подбросить мяч снизу, на 0,5-1 м над головой – правильно поставить руки, поймать мяч.	25-30 раз	Обратить внимание учащихся на слегка согнутые коленные суставы, небольшой наклон туловища, руки располагаются на уровне груди, ладони внутрь, пальцы расставлены и слегка напряжены. В момент ловли мяча руки выполняют уступающее движение, гася скорость полета мяча. Контакт с мячом происходит точно над лицом или лбом.	
Сформировать умение в передаче мяча двумя руками сверху над собой (упр. 9.4.)	9.5. То же, что и в упр. 3. После подброса мяча, выполнить передачу над собой, и поймать мяч.	30-40 раз	Обратить внимание на одновременную работу ног и рук. Ноги начинают движение, а руки продолжают, как бы подхватывая. Руки выпрямлять точно вверх. В конце упражнения дать задание рассредоточиться по залу, лицом к стене. Дистанция между занимающимися 1-1,5 м.	
Сформировать умение в передаче мяча двумя	Упражнения у стены: 9.6. Стоя у стены.	50-60 раз	Расстояние между мячом и стеной 2-3 см. Руки напряжены, движения частые.	

руками сверху в облегченных условиях	И. п. – стойка волейболиста, мяч в согнутых руках перед лицом. Выполнять передачи мяча в стену только кистями рук		
	9.7. И. п. – то же, что и в 5 упр. Выполнять передачу мяча в стену. Расстояние до стены 1 м.	2 мин.	Обратить внимание занимающихся на выполнение передачи мяча в стену на уровне 1-1,5 м выше уровня лица. Руки следуют за мячом(сопровождают), а не разводятся в разные стороны.
	9.8. То же, что и в упр.7, расстояние до стены 1,5-2 м	2 мин.	
	9.9. Передача мяча в стену с расстояния до 3 м от стены	2 мин.	Руки, кисти и пальцы направляют мяч предавая ему нужное направление и скорость. Чтобы предать мячу высоту необходимо быстро разгибать ноги в коленных суставах, руки в локтевых.
Совершенствовать навык выполнения удара мяча в пол, сформировать умение в выполнении передачи мяча двумя руками партнеру	Упр. 9.10. И. п. – стоя лицом к партнеру на расстоянии 3 м.: Ударить мяч перед собой в пол так, чтобы отскок был выше головы, верхней передачей направить мяч партнёру.	1,5-2 мин.	Предварительно перестроить учащихся парами. Обратить внимание на полное выпрямление рук в локтевых суставах, руки выпрямлять вперед- вверх. Следить за выполнением удара в пол таким образом, чтобы мяч летел строго вверх.
Сформировать умение в выполнении приема-передачи мяча двумя руками в объеме технических требований. Совершенствовать навык набрасывания мяча (упр.9.10, 9.11, 9.12)	Упр. 9.11. И. п. – стоя лицом к партнеру на расстоянии 3 м – 1 набрасывает мяч второму, 2-й – передача мяча двумя руками сверху (смена после 30 передач)	30 раз	Акцентировать внимание занимающихся на передаче мяча по параболе. В высшей точке мяч находится между партнерами. Следить за положением рук, ног и туловища. Выполнять сопровождение мяча после передачи, руки вытянуты вперед-вверх, ноги выпрямлены, кисти направлены на партнера.
	Упр. 9.12. И. п.- стоя лицом к партнеру на расстоянии 3 м, передачи мяча двумя руками сверху	2-3 мин	
Содействовать укреплению силы мышц рук и мышц кора	Упр. 10 И. п. – упор стоя на коленях, руки на мяче лежащем на полу. В течении 10 сек. – упор лежа на	2-3 мин. 4-6 раз	Акцентировать внимание на прямом положении тела (без прогиба в поясничном отделе позвоночника), руки в локтевом суставе не сгибать, напрячь мышцы кора.

		мяче. Отдых в течении 10-15 сек.		
	Содействовать закреплению двигательного умения в упрощенных игровых условиях	11. Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам, с заданием.	25-30 мин	Игра в волейбол (пионербол), с заданием передачи мяча двумя руками сверху. Игрок имеет право ловить мяч двумя руками сверху и снизу, но переправлять мяч на сторону соперника он должен только передачей мяча двумя руками сверху, после самостоятельно подбрасывания мяча. Задание: поймал, подбросил, выполнил передачу на сторону соперника.
Заключительная часть 5-6 мин	Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся	12. Подвижная игра «Вызов номеров»	3 мин.	Занимающиеся строятся в одну шеренгу, рассчитываются по порядку номеров. Педагог подбрасывая мяч вверх (в любом направлении), называет номер игрока. Задача игрока выбежать из строя и поймать мяч на лету, либо после первого отскока мяча от пола.
	Рефлексия. Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности	13. Построение в одну шеренгу и подведение итогов занятия: · выявление мнений учащихся о результативности их деятельности; · обобщение высказываний учащихся; · оценка степени решения задач; · выделение лучших	2-3 минуты	Стимулировать занимающихся к самоанализу результативности деятельности на занятии.