

Учебно-тренировочное занятие

Тема: Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу у учащихся 7-8 классов.

Цель: Совершенствовать технику передачи мяча сверху и снизу.

- Задачи: 1. Совершенствовать передачу мяча сверху и снизу;
2. Воспитывать целеустремлённость, трудолюбие, чувство коллективизма;
4. Развивать ловкость, координацию, внимание.

Дата: 07.04.2020

Инвентарь: волейбольный мяч (по кол-ву занимающихся), волейбольная сетка.

Ход занятия

Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 15 мин		
1 Проверка готовности	2 мин	Проверка готовности
2. Бег.	6 мин	Дистанция 2 шага. Следить за дистанцией, за темпом 1-2 руки через стороны вверх-вдох (через нос); на 3-4 руки через стороны вниз-выдох (через рот)
3. Восстановление дыхания	1 круг	
4) ОРУ на месте:		
- Круговые вращения головой;	6 раз	Спина прямая
- Круговые вращения в плечевом суставе;	Темп медленный 6 раз	Руки прямые, амплитуда движений полная
- Отведение рук;	Темп средний 6 раз	Руки прямые
- Круговые вращения в локтях;	Темп средний	

<p>- Круговые вращения в кистевом суставе</p> <p>- Наклоны туловища;</p> <p>- Повороты туловища.</p> <p>Специальные беговые упражнения по диагонали:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег с высоким подниманием бедра, руки согнуты в локтях; • Бег с захлёстыванием голени, руки сзади; • Правым (левым) боком, приставными шагами, руки согнуты в локтях перед собой. 	<p>6 раз Темп средний</p> <p>6 раз Темп средний</p> <p>6 раз Темп средний</p> <p>6 раз Темп средний</p> <p>3 раза Темп средний</p> <p>3 раза Темп средний</p> <p>3 раза Темп средний</p>	<p>Амплитуда движений полная</p> <p>Амплитуда движений полная</p> <p>Спина прямая</p> <p>Локти на уровне плеч</p> <p>При отталкивании бедро выше, сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыхания.</p> <p>Сочетать с расслаблением неработающих мышц.</p> <p>Спина прямая.</p>
<p>Основная часть 65 мин</p>		
<p>5). Подготовительные упражнения с волейбольными мячами:</p> <p>В парах:</p> <p>- Броски мяча двумя руками из-за головы;</p> <p>- Броски мяча правой и левой рукой из-за головы;</p> <p>- Броски мяча двумя ногами зажав мяч между стоп.</p>	<p>10 мин</p> <p>25 раз</p> <p>25 раз</p> <p>25 раз</p>	<p>Занимающиеся распределяются на пары, у одного партнёра мяч. Интервал между парами один метр.</p> <p>Следить за правильным выполнением. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх. Целиться в ноги напарника. Расстояние между парой 9 метров.</p> <p>Прямая рука с мячом отводится максимально назад. Одна нога впереди (если броски правой-левая, броски левой-правая). Целиться в грудь напарника. Расстояние между парой 9 метров.</p> <p>И.п. - ноги врозь, мяч зажат ступнями ног. Подбрасывание мяча прямыми ногами вперед-вверх.</p>

<p>6). Подводящие упражнения:</p> <p>- Передача мяча сверху и снизу с поворотом на 360°</p> <p>- То же, но поворот на 180°</p> <p>- Работа в защите</p> <p>- Разучивание комбинации.</p> <p>7) Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	<p>25 мин</p> <p>25 раз</p> <p>25 раз</p> <p>25 раз</p> <p>7 мин</p> <p>30 мин (2 партии)</p>	<p>Выполнение передачи мяча сверху над собой, поворот на 360° и передача мяча партнёру снизу. Следить за техникой выполнения. Высота полёта мяча 3 метра. Расстояние между партнёрами 6 метров.</p> <p>Выполнение передачи мяча сверху над собой, поворот на 180° и передача мяча партнёру снизу. При повороте на 180° следить за мячом, чтобы правильно подойти под него и выполнить передачу мяча снизу. Высота полёта мяча 3 метра.</p> <p>Следить за техникой выполнения. Мяч доводить до партнёра при приёме снизу.</p> <p>Два занимающихся встают за лицевую линию площадки, остальные делятся на две колонны и встают на другой стороне площадки в 4 зоне и в 6, в 3 зоне стоит пасующий. Задача: тот, кто стоит на лицевой линии выполняют подачу по очереди в 6 зону, те, кто стоит в 6 зоне принимают мяч, направив его в 3 зону, затем связка отдаёт пас на нападающий удар в 4 зону. Тот, кто выполнил в колонне, встают в конец. Затем поменять пасующего и тех, кто стоит на подаче. Обратить внимание, чтобы мяч был чётко доведён до связки.</p> <p>Разделение занимающихся на две команды по равным силам.</p>
<p>Заключительная часть 10 мин</p>		

<ul style="list-style-type: none">- Бег.- Растяжка.- Подведение итогов занятия, домашнее задание	2 круга 7 мин 3 мин	Занимающиеся распределены по всей площадке Прыжки 20х3
--	---------------------------	---