

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КИРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

# **ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ**

**по волейболу с детьми 13-14 лет  
спортивно-оздоровительная группа  
2015-2016 учебный год.**

**Тренер – преподаватель:  
Воргина Елена Владимировна.**

Состав учебной группы: 14 человек: девочки.  
Возраст: 13-14 лет

**Тема:** «Техника приёма и передачи мяча». «Прямой нападающий удар».  
Техника приёма и передачи мяча входит в дополнительную общеразвивающую программу «Волейбол».

**Цели:**

1. Совершенствование техники приема и передачи мяча.
2. Дальнейшее обучение техники нападающего удара.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Совершенствовать технику приема и передачу мяча сверху и снизу двумя руками;
- Обучить технике прямого нападающего удара.

**Развивающие:**

- Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, прыгучести.

**Воспитательные:**

- Воспитывать трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

Форма учебного занятия: практическое учебное занятие.

Форма организации работы: индивидуальная, групповая.

**План занятия:**

1. Подготовительная часть (15 мин)
  - Построение.
  - Приветствие.
  - Сообщение задач учебно-тренировочного занятия.
  - Разминка.
2. Основная часть (70 минут)  
Обобщение, систематизация и закрепление ранее изученного материала.
3. Заключительная часть (5 минут).  
Подведение итогов. Приведение в норму всех систем и функций организма.

Место проведения: спортивный зал МАУ «Спортивно-зрелищный комплекс», г. Кировск, Ленинградской области, ул. Пионерская, д.12.

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи набивные, барьеры для прыжков h- 24 см., 12 шт.

| №  | Содержание урока                                                                                                                | Дозировка | Организационно-методические рекомендации                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I  | <b>Подготовительная часть</b>                                                                                                   | 15 мин.   |                                                                                                                                                |
| 1. | Построение. Приветствие. Сообщение задач урока                                                                                  | 1 мин.    |                                                                                                                                                |
| 2. | Бег: обычный, с высоким подниманием колен через барьеры                                                                         | 2 мин.    | Обратить внимание на правильное дыхание.                                                                                                       |
| 3. | Передвижение приставными шагами вдоль лицевой линии, линии нападения, средней линии. Ускорение в колонне по диагонали площадки. | 3 мин.    | Смотреть на технику перемещений.                                                                                                               |
| 4. | ОРУ в движении и на месте.                                                                                                      | 8 мин.    | Использовать специальные упражнения.                                                                                                           |
| II | <b>Основная часть</b>                                                                                                           | 70 мин.   |                                                                                                                                                |
|    | Упражнения с набивным мячом.                                                                                                    |           |                                                                                                                                                |
| 1. | Броски от груди двумя руками партнеру.                                                                                          | 5 мин.    | Выполняется в тройках с перемещением от лицевой линии в/б площадки к средней линии и обратно (по кругу). При броске локти разгибать полностью. |
| 2. | Броски из-за головы двумя руками партнеру.                                                                                      | 5 мин.    | Обратить внимание на кисти рук.                                                                                                                |
|    | Упражнения с волейбольным мячом.                                                                                                |           |                                                                                                                                                |
| 3. | Передача мяча сверху двумя руками над собой, партнеру.                                                                          | 5 мин.    | Выполняется в тройках с перемещением от лицевой линии в/б площадки к средней линии и обратно (по                                               |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         | кругу).<br>Обратить внимание на технику выполнения.                                                                                                                                                                                 |
| 4.  | Передача мяча двумя руками сверху: упражнение начинает игрок 1, адресует верхнюю передачу игроку 2, игрок 2 возвращает мяч игроку 1, игрок 1 адресует передачу игроку 3. Тоже выполняет игрок 3.                                                                                                                      | 15 мин. | Выполняется в тройках. Смена партнеров через 5 мин.<br>Обратить внимание на технику выполнения.                                                                                                                                     |
| 5.  | Передача мяча снизу двумя руками. Игрок 1 с силой бросает мяч в пол, после отскока мяча от пола игрок 2 доводит мяч двумя руками снизу игроку 1 и оттягивается на лицевою линию, игрок 1 ловит доведенный мяч и выполняет точный бросок одной рукой игроку 2, игрок 2 выполняет передачу двумя руками снизу игроку 1. | 10 мин. | Смена партнеров через 5 мин.<br>Принимающему игроку важно своевременно выйти под мяч.                                                                                                                                               |
| 6.  | Прыжки через барьеры с имитацией блока, на линии нападения с имитацией нападающего удара в зонах 2, 3, 4. После имитации нападающего удара с зоны 2, игрок оттягивается в зону 3 линии нападения, выполняет имитацию приема снизу с последующим кувырком назад через правое плечо, тоже выполняет в зоне 4.           | 5 мин.  | Обратить внимание. Перед прыжком ноги сгибаются, руки назад. В момент прыжка руки активно помогают взлету. Барьеры стоят в шахматном порядке, выполняется прыжок, приставной шаг вправо прыжок, приставной шаг влево прыжок и т. д. |
| 7.  | Нападающей удар по мячу, наброшенному партнером.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 мин. | Акцентировать внимание на фазе отталкивания.                                                                                                                                                                                        |
| 8.  | Нападающий удар из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15 мин. | Согласованность движений с траекторией полета мяча.                                                                                                                                                                                 |
| III | <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5 мин.  |                                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                       |        |                                                                      |
|----|---------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------|
| 1. | Бег «трусцой»                         | 1 мин. | Расслабить мышцы рук и ног.                                          |
| 2. | Упражнение на восстановление дыхания  | 2 мин. | Пульс за 10 сек. Измерить.                                           |
| 3. | Построение, подведение итогов занятия | 2 мин. | Замечание по занятию. Задание на дом: учить правила игры в волейбол. |

#### Список литературы

1. Волейбол: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШ олимпийского резерва, Москва 2009 год.
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист», Москва 1988 год.
3. Марков К.К. «Руководство тренера по волейболу», Иркутск 1999 год.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией Набатниковой М.Я.), Москва 1982 год.
5. Система подготовки спортивного резерва, Москва 1999 год
6. Филин В.П. «Теория и методика юношеского спорта», Москва 1987 год.