

Пристанскова Оксана Николаевна

тренер-преподаватель

МАОУ ДО ДЮСШ

«Новые педагогические идеи»

Разработка учебно-тренировочного занятия для юных волейболистов

по типу «Мастер-класс»

Предоставляю Вашему вниманию конспект учебно-тренировочного занятия по типу «Мастер-класс». Данное мероприятие целесообразно организовывать с учащимися групп начальной подготовки второго года обучения. В тот момент, когда они уже прошли общую физическую подготовку и овладели основами техники игры.

В основе занятия лежит наглядность взаимодействия игроков команды, имеющей большой соревновательный опыт. Еще лучше метод работает, если учащиеся присутствовали на соревнованиях опытной команды и знают возможности игроков.

Цель занятия: Развитие игры в волейбол, популяризация волейбола среди подростков и привитие стойкого интереса подросткам к волейболу как виду спорта.

Задачи:

1. Способствовать развитию тактического мышления у начинающих волейболистов.
2. Развивать понятие о пространстве и правильном взаимодействии в нем.
3. Познакомить с достижениями известных спортсменов.

Возрастная категория - учащиеся 11-12 лет.

Место проведения – спортивный зал.

Тренировка рассчитана на 2 академических часа и состоит из трех частей:

1. Разминочная часть (вводная) - 25 мин
2. Основная часть - 60 мин
3. Заключительная часть - 5 мин

Разминочная часть (25 мин):

Разминочная часть играет очень важную роль в подготовке организма к нагрузке и профилактике травматизма. В волейболе она делится на разминку в движении с элементами ОФП, растяжку и разминку с мячами.

Команды строятся в шеренгу на боковой линии площадки. Тренер озвучивает цели и задачи. Далее по команде выполняется легкий бег колонной друг за другом с дистанцией два шага (3 минуты). Соблюдая строй и дистанцию, выполняются упражнения ОФП в движении (3 мин).

Упражнения ОФП в движении:

1. Перемещения приставными шагами правым и левым боком
2. Бег спиной вперед
3. Бег с высоким подниманием бедра
4. Захлест голени
5. Выпрыгивания вверх, с продвижением из полного приседа
6. Ходьба в полном приседе

После этого команды заходят на площадке в один большой круг. Начинается растяжка всех групп мышц (9 мин). Упражнения выполняются сверху вниз, в медленном темпе, без резких движений.

Упражнения на растяжку:

1. Наклоны головы вправо и влево, вперед-назад, круговые движения
2. Руки вперед, ноги на ширине плеч, сгибание-разгибание пальцев
3. Руки в стороны, ноги на ширине плеч, вращение в лучезапястном суставе
4. Руки в стороны, ноги на ширине плеч, вращения в локтевом суставе
5. Руки к плечам, ноги на ширине плеч, вращение в плечевом суставе
6. Руки на пояс, ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево. Необходимо фиксировать наклон на 5-7 сек.
7. Руки к плечам или на груди, ноги на ширине плеч, повороты туловища вправо-влево.
8. Ноги шире плеч, прогнуться в пояснице, руками коснуться пяток (10 раз)
9. Глубокий выпад вперед, зафиксировать положение на 30 сек. Выполняется попеременно правой и левой ногой.

10. Сесть на пол, ноги вместе. Наклон туловища вперед, зафиксировать на 30 сек.

Колени не сгибать.

11. Упражнение «Бабочка». Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, максимально развести колени, стараться положить их на пол. Зафиксировать положение на 1-2 мин.

12. Сидя на полу, вращения в голеностопном суставе.

Далее начинается разминка с мячами (10 мин). Все участники делятся на пары. В данном случае пара состоит из взрослого и ребенка. Берут мяч на пару. Строятся на боковых линиях, лицом друг к другу.

Упражнения для разминки с мячами:

1. Бросок мяча партнеру из-за головы двумя руками
2. Бросок мяча партнеру одной рукой. Выполняется попеременно правой и левой рукой
3. Бросок мяча из-за головы в пол двумя руками
4. Бросок мяча из-за головы в пол двумя руками в прыжке
5. Удар мяча в пол одной рукой
6. Удар мяча партнеру в руки
7. Верхняя передача мяча над собой-партнеру
8. Нижняя передача мяча над собой-партнеру
9. Игра в паре с «Накатом» в руки партнеру

Основная часть (60 мин):

Эта часть состоит из отработки нападающего удара, отработки подачи и игры из двух партий.

Нападающий удар (5 мин):

В третью зону одной стороны площадки выходит связующий игрок взрослой городской команды, а в третью зону второй стороны ученик ДЮСШ. Нападение выполняется из четвертой зоны каждой из сторон. После удара, нападающий переходит на противоположную сторону площадки.

Нападающий удар с блоком (5 мин):

Выполняется аналогично, но после удара нападающий игрок переходит на противоположную сторону и ставит блок игроку, который следует за ним.

Демонстрация и обучение игровой комбинации «Метр» (15 мин):

Взрослые игроки городской команды объясняют принцип, значение и особенности выполнения данного элемента, основываясь на своем игровом опыте. Акцентируют внимание на ошибках при выполнении. Затем, демонстрируют выполнение атаки способом «Метр». Далее подключаются ученики ДЮСШ. Удар наносят из четвертой зоны, связующий игрок находится в третьей. С одной стороны площадки пасует игрок городской команды, а с другой ученик ДЮСШ.

Подача (10 мин):

Все игроки уходят за лицевые линии и подают подачу. Взрослые могут выбрать любого ученика на своей стороне и показать способ подачи (в прыжке, планирующая, укороченная, между зонами, точно в зону). Дети выполняют, а взрослые контролируют и исправляют ошибки, дают советы.

Игра из двух партий до 15 очков (30 мин):

В первой партии игроки делятся шесть на шесть (трое взрослых, трое детей) и применяют в процессе новый изученный элемент («Метр»). Во второй, городская команда играет против учеников ДЮСШ.

Заключительная часть (5 мин):

Общее построение на боковой линии. Подведение итогов. (Общее фото).

Используемая литература:

1. Волейбол. А. В. Ивойлов. Минск 1969 г.
2. Волейбол. Методическая разработка. Л. Г. Гаврилова. Волгоград 2003 г.
3. Волейбол. Методическая разработка. В. А. Огульчанский. Волгоград 2001 г.