

Технологическая карта
Учебно-тренировочного занятия по волейболу.
Тренер-преподаватель Невидимова Екатерина Евгеньевна

Дата проведения: 10.02.2022г.

Продолжительность занятия: 80 мин

Группа начальной подготовки 2 года обучения.

Место проведения: спортивный зал ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»

Тема занятия: Передачи и прием мяча сверху, снизу двумя руками.

Цель занятия: Совершенствовать технику передачи и приема мяча сверху, снизу двумя руками через игровые упражнения.

Задачи:

Предметные:

Закрепить навыки обучающихся в технике приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками через игровые упражнения.

Развивать быстроту реакции и ловкости при передаче и приеме мяча.

Развивать скоростно-силовые качеств применительно к волейболу.

Метапредметные:

Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям.

Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

Личностные:

Воспитывать дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность, силу воли, взаимовыручку, чувства коллективизма.

Материально- техническое обеспечение секундомер, волейбольные мячи, набивные мячи (по количеству занимающихся).

Планируемые результаты

Личностные умения	Метапредметные умения	Предметные умения
- владение правилами поведения на уроке, правилами техники безопасности; - поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; - проявлять активность, самообладание; - развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, прыгучесть.	- уметь определять и формулировать учебную задачу; - уметь работать в группе, находить общий язык; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - уметь формировать собственное мнение и позицию; - формировать мыслительные операции по каждому из выполняемых элементов волейбола.	- уметь выполнять комплекс ОРУ упражнений; - уметь отбирать упражнения с учетом предстоящей работы на уроке; - закрепление двигательного опыта; - совершенствование техники подачи и приёма мяча, нападающего удара, защитных действий игры в волейбол.

Деятельность учителя	Деятельность воспитанников	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)	УУД (универсальные учебные действия)
І Вводно - подготовительная часть(20 мин)				
Цель: Обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность занимающихся к решению задач основной части занятия достижению его целевой установки.				
<p>1. Построение и приветствие Обеспечить начальную организацию учащихся, инструктаж по ТБ Сообщение задач Создать целевую установку на достижение конкретных результатов</p> <p>Содействовать подготовке функциональных систем организма к предстоящей работе.</p> <p>Обеспечить общее разогревание и постепенное введение организма в предстоящую работу.</p> <p>Способствовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>Содействовать восстановлению ритма дыхания, до равномерного.</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Обмен приветствиями</p> <p>Ходьба: обычная на носках на пятках</p> <p>Бег Ходьба в заданном темпе -бег на носках -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестом голени назад -спиной вперед -перемещения: -приставными шагами -скрестными шагами -подскоки -прыжки в шаге -прыжки на двух ногах</p> <p>Ходьба в умеренном темпе.</p>	<p>1</p> <p>0,20 0,20 0,20 1 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 1</p>	<p>В одну шеренгу Коротко, основное. Требовать согласованности действий, быстроты выполнения команд. Обратить внимание на точность и лаконичность формулировок, доступность их пониманию воспитанников. В колонну по одному. Руки вверх потянуться. Руки на пояс, плечи расправить, туловище держать прямо, шаг короткий. Темп умеренный, равномерный. Максимальная частота движения. Во время бега по звуковому сигналу выполнять имитацию приема мяча сверху и снизу. Восстановление дыхания.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два Группа выстраивается в две шеренги, расстояние между которыми 3-4 м. (расстояние между партнерами,</p>	<p><u>Регулятивные УУД.</u> Анализировать оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, контролировать свои действия согласно инструкции.</p> <p><u>Познавательные УУД.</u> Планирование занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием физической культуры.</p> <p><u>Коммуникативные УУД.</u> Строить продуктивное взаимодействие между воспитанниками и тренером.</p>

<p>1.2.Разминка: Цель: обеспечение мотивации и принятие воспитанниками цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений. - ОРУ в парах с набивными мячами</p> <p>Способствовать укреплению мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук.</p>	<p>Выполнение команды.</p> <p>Добиться точности высоты полета мяча и точности передачи.</p>	<p>14</p>	<p>количество повторений и массу мяча подбирают с учетом индивидуальных возможностей воспитанников и от занятия к занятию постепенно увеличивают)</p> <p>Каждому ученику одной из шеренг дается по набивному мячу массой весом 1-2кг</p> <p>1.) по команде тренера все начинают передавать мяч, разрешается двумя руками от груди, причем нельзя делать с мячом в руках больше 2 шагов. Выполнить по10 передач.</p> <p>2.) И.п. – то же. Партнеры выполняют быстрые встречные передачи набивного мяча двумя руками от головы. После выпуска мяча игрок стремительно наклоняется вперед, касается обеими руками ступней и, выпрямившись, ловит ответную передачу партнера. Выполнить 10 передач в максимальном темпе.</p> <p>3.) и.п. – лицом друг к другу, мяч удерживается вверху партнерами. По сигналу выполнить 4 поворота на 360 * вправо и 4 поворота влево,</p> <p>4.) и.п. – то же, но передачи выполняют двумя руками от груди или снизу, а после выпуска мяча игрок должен присесть и встать. Выполнить 10-15 передач в максимальном темпе.</p> <p>5.) Прыжки на двух ногах через набивные мячи-20 раз по 2 серии.</p>	
<p align="center">II. Основная часть (47мин.)</p> <p>Цель: Обеспечение активной учебной работы воспитанников.</p>				

<p>Организовать учащихся для выполнения основной части</p> <p>Научить рассчитывать величину усилия для достижения необходимой высоты полета мяча.</p> <p>Способствовать укреплению мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук.</p> <p>Добиться точности высоты полета мяча.</p>	<p>Отрабатывают передачу мяча сверху, снизу двумя руками.</p> <p>1.Верхняя передача мяча над собой</p> <p>2.Передача мяча снизу двумя руками перед собой</p> <p>3.Передачи мяча в парах</p> <p>4. Игровое упражнение «Восьмерка».</p>	<p>10</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>а) чередование высокой, низкой передачи мяча; б) с хлопком перед грудью (за спиной)</p> <p>а) с хлопком перед грудью, б) чередование верхней и нижней передачи мяча</p> <p>(игроки располагаются за боковыми границами волейбольной площадки)</p> <p>а) один игрок, перемещаясь до средней линии приставным шагом одна нога впереди, делает верхнюю передачу мяча и возвращается в и. п. спиной вперед, партнер мяч ловит и повторяет задание, б) игроки выполняют нижнюю передачу мяча перед собой в движении до средней линии и верхней передачей направляют мяч партнеру, в) один игрок выполняет только верхнюю передачу мяча, а другой принимает мяч двумя руками снизу, г) игрок верхней передачей мяча (либо броском) направляет мяч вверх над средней линией волейбольной площадки, партнер выполняет перемещение и принимает мяч снизу двумя руками над собой.</p> <p><i>Для проведения игровых заданий формируются группы.</i></p> <p>4. Два игрока встают друг за другом перед капитаном на расстоянии 3-4 м. Капитан выполняет верхнюю передачу игрокам. Игроки поочередно меняются местами в виде «8-ки» перемещаясь приставными шагами в правую сторону и за игрока.</p>	<p><u>Регулятивные УДД.</u> Анализировать оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, контролировать свои действия согласно инструкции.</p> <p><u>Познавательные УУД.</u> Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, применение игровых упражнений во внеурочное время, во время отдыха и досуга.</p> <p><u>Коммуникативные УУД.</u> Формируем умение слушать, понимать других, работать в парах и группе. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие со сверстниками при работе в парах, группах, так и с учителем.</p>
---	---	--	---	---

<p>Развивать быстроту движения и координацию применительно к волейболу через подвижные игры.</p>	<p>5.Игровое упражнение «Связующие».</p>	<p>5</p>	<p>Задача игроков как можно дольше сохранять мяч в воздухе перемещаясь «восьмеркой». Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещается захваты мяча, двойные удары над собой и повторные передачи между одними и теми же игроками.</p> <p>5.Три «связующих игрока» располагаются на боковой линии на расстоянии два метра друг от друга. Игроки строятся в колонну друг за другом, перед первым «связующим игроком». Первый связующий выполняет верхнюю передачу первому игроку. Игрок принимает передачу и передает обратно и перемещается приставными шагами ко второму «связующему». Второй связующий выполняет передачу игроку. Игрок выполняет прием и передачу и перемещается приставным шагом к третьему «связующему». Третий связующий выполняет передачу игроку. Игрок выполняет прием и передачу обратно и перемещается в колонну для игроков. Следующие игроки поточно выполняют то же. Передачи осуществляются верхней нижней передачей. Задача всех игроков добиться точности высоты полета мяча точности передачи .</p>	
	<p>6. Игровое упражнение «Мяч капитану».</p>	<p>5</p>	<p>6.Игроки команд строятся в колонну. Капитаны встают перед своими игроками за сеткой. Делаю первую передачу первому игроку. Игрок принимает мяч и обратно делает передачу сверху или снизу капитану, а сам перемещается спиной</p>	

	7.Игровое упражнение «Мяч в воздухе».	5	назад в конец колонны. и.т.д. 7.Игроки строятся в круги, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху, снизу по кругу в любом направлении перемещаясь приставными шагами. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещается захваты мяча, двойные удары над собой и повторные передачи между одними и теми же игроками. Задача игроков не допустить падение мяча на пол.	
	8.Игровое упражнение «Змейка».	5	8. Три игрока стоят у сетки в зонах 4.3.2. Трое других располагаются напротив них в 4-5 м. от сетки. Игрок зоны 4 находящийся возле сетки и игрок зоны 2 находящийся напротив сетки одновременно выполняют верхнюю передачу своим игрокам, которые стоят в шахматном порядке. Мячи передаются игроками в виде «змейки». Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещается захваты мяча, двойные удары над собой и повторные передачи между одними и теми же игроками.	
Заключительная часть занятия (3)				
Цель: Постепенное снижение функциональной активности организма, приведение его в относительно спокойное состояние.				
Организовать учащихся для выполнения заключительной части занятия. 1.Рефлексия. Ребята давайте соберем солнышко с помощью гимнастических палок, я	Построение в одну шеренгу. Настроение учащихся. Рефлексия. Выполнение задания.	30с 7	Построение, определение команды – победительницы по наибольшей сумме набранных очков. Отметить лучших.	<u>Познавательные УУД.</u> Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, применение игровых упражнений во

<p>нарисую глазки и ротик, а вы лучики. Послушайте внимательно, кому понравилась занятие лучики ставите поближе, а кому нет подальше. 2.Подведение итогов занятия, анализ выполнения задач. 3.Домашнее задание: подобрать два упражнения на развитие силы, а также на развитие гибкости.</p>	<p>Организованный выход из спортивного зала.</p>	<p>5 30с</p>		<p>внеурочное время, во время отдыха и досуга.</p>
--	--	------------------	--	--

