

## **Мастер-класс «Методика обучения приему и передаче мяча в волейболе»**

**Тренер-преподаватель  
МБОУ ДО ДЮСШ города Мичуринска  
Тамбовской области  
Пашигорев Юрий Алексеевич**

**Место проведения:** МБОУ СОШ № 19 города Мичуринска

**Дата проведения:** 22 ноября 2016 г.

**Мероприятие:** семинар-практикум учителей физической культуры города Мичуринска Тамбовской области

**Участники:** учителя физической культуры города Мичуринска Тамбовской области.

### **Цели и задачи мастер-класса:**

- сформировать у учителей физической культуры представление о формах и методах проведения уроков и внеурочных (тренировочных) занятий по волейболу;
- изучить основные приемы формирования двигательных навыков, необходимых для игры в волейбол;
- закрепить полученные навыки в рамках организации судейства учебной игры.

### **Ход мастер-класса.**

**I.** Краткий экскурс в историю волейбола и особенности организации обучения волейболу на уроках и в процессе тренировочных занятий.

**II.** Проведение практической части мастер-класса с обучающимися.

1. Построение, объявление целей и задач занятия, инструктаж по ТБ.

2. **Беговая разминка** (бег без задания, бег с вращением рук в плечах вперед-назад, бег подскоком с поворотом туловища вправо-влево, бег подскоком с рывком руками).

3. **Разминка в группах:**

- бег с захлестом голени назад;
- бег с высоким подъемом бедра;
- бег высоким подскоком;
- движение спиной приставным шагом;
- движение приставным шагом правым (левым)боком.

#### 4. Упражнения на развитие двигательных навыков:

- эстафета с переносом мяча (движение между фишками приставным шагом со сменой направления);
- прыжковые упражнения на сетке (одиночный блок, двойной блок).

#### 5. Разминка с волейбольным мячом:

- вращение мяча в руках;
- вращение мяча на прямых руках вправо-влево;
- вращение мяча вокруг головы;
- «восьмерка» мячом вокруг туловища.

#### 6. Упражнения с мячом:

##### Индивидуальные:

- верхняя передача мяча над собой;
- нижняя передача мяча над собой;
- чередование передачи мяча сверху и приема мяча снизу;
- верхняя передача мяча над собой с приседанием (хлопком, несколькими хлопками).

##### Парные:

- верхняя передача мяча;
- прием мяча снизу;
- чередование верхней передачи мяча и приема мяча снизу;
- верхняя передача мяча с изменением расстояния между игроками.

##### В тройках:

- игроки расположены углом, передача мяча игроком из номера 1 в номер 3 со сменой мест с игроком в номере 2.

3

2

1

- игроки расположены на одной линии, игрок из номера 1 выполняет передачу игроку в номере 2, тот поднимает мяч над собой, разворачивается на 180 и выполняет верхнюю передачу в номер 3, затем в обратном порядке.

- игроки расположены на одной линии, игрок из номера 1 выполняет передачу игроку в номере 2, тот принимает мяч снизу и переводит в номер 3, затем в обратном порядке.

**В группах:**

- игроки расположены в четверках. Игрок из номера 1 выполняет передачу в номер 4 и меняется местами с номером 2, номер 4 возвращает передачу в номер 1 и меняется местами с номером 3.

1

2

3

4

- игроки расположены в шестерках. Передача двух мячей во встречных колоннах с изменением мест.

**На сетке:**

Игроки расположены во 2 номере во встречных колоннах. Передача мяча из 2 номера во 2 номер через сетку. Передающий переходит в 3 номер, передача в третьем номере, затем переход в номер 4 и все в обратном порядке.

8. Упражнения на формирование силовых качеств и гибкости.

- юноши: упор лежа, согнув руки (40 с.);

- девушки: упор лежа на локти (40 с. ).

**III.** Учебная игра с судейством учителей физической культуры (главный судья, судья на сетке, боковые судьи).

**IV.** Построение обучающихся, анализ работы на занятии.

**V.** Самоанализ и анализ мастер-класса.