**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Детско –юношеская спортивная школа»**

**Чаплыгинского муниципального района**

План – конспект учебно-тренировочного занятия

по волейболу.

Совершенствование нападающего удара и блокирования в волейболе.

****

**Выполнила:**

 **Толпеева.Н.В.**

 г.Чаплыгин 2021

***Тема:*** Нападающий удар и блокирование в волейболе. Передача мяча сверху

***Цель:*** Совершенствование техники нападающего удара и блокирования с помощью подводящих упражнений. Повторение передачи мяча сверху.

***Задачи:*** 1. Совершенствовать технику нападающего удара и блокирования;

2. Повторить технику передачи мяча сверху;

3. Воспитывать целеустремлённость, чувство товарищества, самостоятельность;

4. Развивать  координацию, внимание.

**Место проведения:** Спортивный зал

**Инвентарь:** волейбольный мяч (12), свисток, волейбольная сетка.

Ход работы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Подготовительная часть 10мин |
| 1. Построение. Сообщение действий на предстоящее занятие 2. Бег. 3. Восстановление дыхания  4) ОРУ на месте: - Круговые движения головой; - Круговые движения в плечевом суставе; - Разведение рук; - Круговые движения в локтях; - Круговые движения в кистевом суставе; - Повороты туловища.  Специальные беговые упражнения  * Правым (левым) боком, приставными шагами, руки согнуты в локтях перед собой.

   * Скрестный шаг, руки в стороны.

  | 2 мин  6 мин 1 круг    6 разТемп медленный6 разТемп средний6 разТемп средний6 разТемп средний6 разТемп средний6 разТемп средний  3 разаТемп средний   Темп среднийТемп средний | Проверка готовности занимающихся (одежда, обувь) Дистанция 2 шага. Следить за дистанцией, за темпом1-2 руки через стороны вверх-вдох (через нос); на 3-4 руки через стороны вниз-выдох (через рот)     Спина прямая   Руки прямые, амплитуда движений полная Руки прямые Амплитуда движений полная Амплитуда движений полная Спина прямая    Следим за дистанцией   Корпус поворачивается вокруг своей оси. Руки прямые. |
| Основная часть 30 мин |
| 5). Подготовительные упражнения с волейбольными мячами: В парах:- Броски мяча двумя руками из-за головы; - Броски мяча правой и левой рукой из-за головы;   - Броски мяча о пол,с последующим отскоком партнеру   6). Подводящие упражнения: - Упразжнения у сетки.Броски мяча с разбега из за головы через сетку партнеру  - - Передача мяча сверху в парах с выполнением нападающего удара      - Работа в защите.  - Имитация нападающего удара с блокированием.       - Имитация блокирования с партнёром.      - Нападающий удар с блокированием.       7) Двухсторонняя игра в волейбол.   |    10 раз   10 раз  10 раз    10 раз     10 раз    5 минут             10 раз    5 минут            1 партия | Занимающиеся распределяются на пары, у одного партнёра мяч. Интервал между парами один метр. Следить за правильным выполнением. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх. Целиться в ноги напарника. Расстояние между парой 5 метров. Прямая рука с мячом отводится максимально назад. Одна нога впереди (если броски правой-левая, броски левой-правая). Целиться в грудь напарника. Расстояние между парой 5 метров.  Следим за правильностью выполнения.Ша,прыжок,Бросок выполн6ыем из за головы.      Занимающийся выполняет передачу мяча партнеру свыполнением нападающего удара.     Занимающиеся убирают мячи за скамейку и выстраиваются с двух сторон площадки во 2 зоне сбоку сетки в одну колонну. По очереди подбегают к сетке, выполняют имитацию блока, отходят спиной назад к 3-х метровой линии и выполняют имитацию нападающего удара, затем то же самое выполняют в 3 и 4 зоне. Интервал 3 метра. С двух сторон подходят занимающиеся к сетке и в парах выполняют блокирование, касаясь ладоней напарника. Максимальное выпрыгивание. Следить, чтобы не было заваливания на сетку.  Два связующих встают по разные стороны сетки в 3 зоне. Остальные занимающиеся встают в одну колонну в 4 зонах на разных сторонах. Кто выполнил нападающий удар встаёт с другой стороны на блок.    Разделение занимающихся на две команды по равным силам. |
| Заключительная часть 5 мин |
| - Приседания - Восстановление дыхания- Подведение итогов занятия, домашнее задание | 20 раз  3 мин |  Занимающиеся стоят в ширенге |