

**МБУ ДО ДЮСШ Вадинского района
Пензенской области**

**План – конспект
тренировочного занятия по волейболу
«Техника выполнения элементов волейбола»**

Тренер-преподаватель
Уварова Л.Д.

Вадинск, 2019 г.

Тема. Техника выполнения элементов волейбола.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность: 90 минут

Метод проведения: групповой, индивидуальный, игровой

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток, секундомер.

Цель занятия: совершенствование техники выполнения элементов волейбола

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование приемов передачи мяча, обучение прямому нападающему удару с переводом.
2. Оздоровительная: развитие скоростно – силовых качеств.
3. Воспитательная: воспитание трудолюбия, силы воли, взаимопомощи, умения работать в команде.

Ход выполнения.

Часть занятия	Содержание	Доз – ка	ОМУ
Вводно – подготовительная часть 25 мин	1) Построение	1'	руки за спину, туловище держать прямо, плечи расправить, шаг короткий. Дистанция 2 м, темп медленный Правым и левым боком шаг скользящий по полу Руками работать чаще, проталкивая себя вперед
	2) Ходьба:	2'	
	а) на носках		
	б) на пятках		
	3) Бег:	7'	
	а) обычный		
	б) приставными шагами		
	в) с высоким подниманием бедра		
	г) со « складыванием» голени		
	д) с прямыми ногами вперед		
е) скрестным шагом			
ж) ходьба с восстановлением дыхания	1'		
4) ОРУ на месте:	1'	ВДОХ	
И.п. – основная стойка руки на поясе; 1-4		ВЫДОХ	

	<p>повороты головы в правую сторону; 5-8 то же влево.</p> <p>И.п.- основная стойка.</p> <p>1-2 поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться;</p> <p>3-4 вернуться в исходное положение</p> <p>И.п.- основная стойка; 1-2- рывки прямыми руками вверх-назад; 3-4 – то же назад- вверх</p> <p>И.п. – основная стойка- 1-4 круговые движения прямыми руками вперед; 5-8 то же назад</p> <p>И.п. ноги шире плеч, руки внизу; 1- наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра, левая вдоль туловища кверху</p> <p>2- И.п.; 3-4 то же в другую сторону.</p> <p>И.п. – основная стойка руки на поясе; вращение тазобедренным суставом 1-4 – вправо; 5-8 влево.</p> <p>И.п.- ноги шире плеч; 1- наклон туловища к правой ноге; 2-наклон туловища к центру; 3 – наклон туловища к левой ноге; 4- И.п. 5- 8 в другую сторону</p> <p>И.п.- ноги вместе руки на поясе; 1-3 наклоны туловища вперед-вниз; 4-И.п.</p>	<p>1’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>1’</p>	<p>Выполнять с большой амплитудой спину держать прямо.</p> <p>Выполнять с большой амплитудой спину держать прямо.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Выполнять с большой амплитудой</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Руками касаться пола колени не сгибать. спину держать прямо</p>
--	---	---	---

	<p>И.п. стоя, ноги вместе, 1-3 выпад левой ногой вперед с пружинистыми покачиваниями; 4- И.п. 5-8 то же другой ногой.</p> <p>И.п.- упор стоя на коленях; 1- левую руку вверх, правую ногу назад; 2-И.п.; 3-4 то же другими ногой и рукой</p> <p>И.п. – стоя, ноги вместе; 1- присесть, руки вперед; 2-И.п.; 3- присесть, руки в стороны; 4 И.п.</p> <p>И.п. основная стойка 1- прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжок ноги вместе, руки вверх; 3- прыжок ноги врозь, руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>Ходьба на восстановление дыхания самостоятельно</p> <p>Подготовка для работы в парах</p>	<p>1’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>2’</p>	
<p>Основная часть 60 мин</p>	<p>Совершенствование приема передачи мяча</p> <p>а) Бросок волейбольного мяча из – за головы партнеру по воздуху</p> <p>б) То же, но с ударом об пол двумя руками.</p> <p>в) Прием-передача в/больного мяча сверху.</p>	<p>25’</p>	

	<p>г) То же, но уже прием передача в/большого мяча снизу.</p> <p>д) Подача сверху, прием мяча снизу, передача мяча обратно партнеру сверху.</p> <p>е) Верхняя передача мяча над собой (каждый индивидуально)</p> <p>Работа в парах.</p> <p>1. Передвижение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 2-3 метров, остановки и принятия исходного положения для прыжка.</p> <p>2. То же но после остановки имитация блокирования. Остановки выполняются по сигналу.</p> <p>3. Перемещение вдоль сетки приставными шагами, остановка, прыжок с касанием ладонями ладоней партнера над сеткой.</p> <p>4. Блокирование в зоне 3 нападающего удара из зоны 4.</p> <p>5. Блокирование в зоне 2 нападающего удара из зоны 4</p> <p>6. Пас в зону номер 3 и удар по диагонали в зону номер 5, с пробиванием блока.</p> <p><i>Обучение нападающему удару с переводом.</i></p>	<p>10'</p>	<p>Скользить по полу в стойке волейболиста. Ноги выставлять широко.</p> <p>При имитации блокировании руки выносить за сетку</p> <p>Стараться одновременно выпрыгивать с партнером, перекрывая его руки.</p> <p>При блокировке выпрыгивать вверх</p> <p>В момент удара по мячу (не раньше)</p> <p>(на блоке постоянно меняться после атакующего удара)</p> <p>Надо объяснить занимающимся, что прыжок должен быть вертикальным и в таком положении, чтобы после поворота туловища налево мяч был перед игроком, а не справа.</p>
--	---	------------	---

	<p>1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку в прыжке с поворотом налево</p> <p>2. Подбрасывание мяча у сетки, и удар с переводом</p> <p>3. Удар с переводом по мячу, подброшенному партнером.</p> <p>4. Удар с переводом из зоны 3 в зону 1 с передачи из зоны 2.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p>	25'	<p>Удар по мячу наносится ладонью сверху-справа, а заключительное движение- кистью сверху-вниз-налево.</p> <p>Разобрать ошибки и трудности при освоения учебного материала, возникшие во время занятия.</p> <p>При повороте стараться докручивать себя влево</p>
Заключительная часть	<p>1) Заминочный бег</p> <p>2) Построение и подведение итогов</p>	3' 2'	<p>Темп медленный</p> <p>Разобрать ошибки и трудности при освоения учебного материала, возникшие во время занятия.</p> <p>Указать на ошибки и пути их исправления</p>