План - конспект

*Задачи:*

1.Развитие скоростных качеств занимающихся с помощью эстафет и подвижных игр

2. Получение знаний о здоровом образе жизни

3.Совершенствуем технику основных приёмов в волейболе

4.Воспитание волевых качеств в процессе тренировки (настойчивость, целеустремлённость, самообладание.)

*Место проведения:* Спортивный комплекс «Обь»

*Группа:* НП-2

*Продолжительность урока:* 40 мин.

*Инвентарь*: волейбольные мячи, набивные мячи 1кг., фишки, волейбольная сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указатели |
| Подготовительная  ( 10 мин.) | 1.Построение в одну шеренгу, приветствие | 30сек. | Проверить наличие спортивной формы , поприветствовать занимающихся. |
|  | 2. Сообщение задач | 30 сек. | Обратить внимание воспитанников на задачи урока. |
| 3.Беседа о правилах здорового образа жизни | 3 мин. | Разговор с детьми на заданную тему. |
| 4.Упражнение у стены на осанку:  - и .п. Стоя у стены спиной, руки вверху прямые, ноги вместе | 1 мин. | Пятки, ягодицы, лопатки, голова ,руки касаются стены. Голова прямо, глаза закрыты. Тело натянуто как струна, идёт счёт до 30. |
| 5.Загадки о здоровом образе жизни | 30 сек. | 1.Я повсюду, где бываю,  Всё на свете успеваю,  Потому что у меня  Строгий…(распорядок дня)  2. Чтобы не был хилым, вялым,  Не лежал под одеялом,  Не хворал и был в порядке,  Делай каждый день…(зарядку)  3. Позабудь ты про компьютер.  Беги на улицу гулять.  Для детей полезно очень  Свежим воздухом…(дышать). |
| 6.Упражнения в движении:  -Ходьба на носках , руки вверху  -Ходьба спиной, на пятках, руки на поясе  -Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе  -Ходьба на внутренней стороне стопы, руки вверху соединены  - Наклоны на каждый шаг  -Повороты туловища на каждый шаг (поочерёдные выпады правой и левой ногами)  7.Бег по залу | 3 мин.  1.5 мин. | Спина прямая, взгляд вперёд.  Спина прямая, смотрим через плечо, локти разведены в сторону  Спина прямая, взгляд вперёд.  Спина прямая, взгляд вперёд, руки прямые вместе.  Наклоны с максимальной амплитудой, ноги в коленях не сгибать, руками коснуться пола.  Спина прямая, руки в замке. Повороты выполнять с максимальной амплитудой.  Соблюдаем дистанцию, темп бега средний. Восстановление дыхания после бега. |
| Основная (23мин.) | 1.Эстафеты:  -Бег до фишки и обратно  -Бег с ведением мяча до фишки и обратно  - Прыжки с волейбольным мячом между ног.  - Бег со скакалкой  -Эстафета «Пепеправа»  2. Упражнения с волейбольными мячами у стены:  - Броски мяча в красный квадрат в квадрат  -Удары по мячу одной рукой, мяч летит в пол  -Передача сверху  -Бросок мяча в стену в синий квадрат снизу двумя руками  3. Упражнения с волейбольными мячами в парах  - Броски мяча из-за головы двумя руками  -Броски мяча двумя руками в пол  -Броски мяча в пол поочерёдно правой, левой рукой  -Бросок мяча двумя руками снизу, стоя спиной к партнёру  -Удар по мячу рукой в пол  -Передача мяча сверху после удара мяча партнёром двумя руками в пол  -Передача мяча сверху в парах  4.Передача мяча сверху через пасующего двумя и одной рукой на противоположную сторону площадки | 7 мин.  6мин.  6мин.  4 мин. | Разделить детей на две команды (расчёт на 1-2)  Оббежать фишку и вернуться обратно хлопнув в ладонь следующего участника эстафеты.  Участник бежит с ведением мяча до фишки, оббегает её и возвращается обратно так же и передаёт эстафету следующему участнику.  Зажать мяч между ног ,чуть выше коленей и прыгать до фишки, обратно возвращаться бегом и передавать мяч следующему участнику.  Бежим, прягая на скакалке до фишки и обратно .  Нужно переправить на другую сторону поочерёдно всю команду.  Каждый занимающийся берёт волейбольный мяч.  Бросаем мяч от головы в стену, руки прямые.  Рука прямая, кисть закрываем, выполняем удар по мячу хлёстко.  Стойка волейболиста: ноги согнуты в коленях, пальцы широко расставлены и образуют треугольник. Выполняем передачу от лба в красный квадрат.  Выполняем бросок мяча согнув ноги в коленях, руки прямые.  Бросаем мяч своему партнёру, стараемся не перебрасывать мяч.  Бросаем из-за головы мяч, кисти закрываем. Стараемся бросить мяч в середину площадки между партнёрами.  Следим за разноимённой постановкой ног и рук при броске, работой рук и кистей.  Стараемся бросить мяч точно своему партнёру. При броске приседаем и выполняем бросок прямыми руками.  Следим за разноимённой постановкой рук и ног, бьющая рука должна быть прямая, кисть закрываем вниз. Стараемся выполнить удар точно в середину площадки.  Один игрок ударяет мяч в пол двумя руками, другой должен подбежать и выполнить передачу сверху . Следим за правильной постановкой рук при передаче сверху и стойкой волейболиста при приёме мяча.(выполняют поочерёдно пять раз каждый).  Следим за правильной работой ног и рук при передаче мяча партнёру.  Следим за техникой передачи и правильным перемещением к мячу. |
| Заключительная (7мин.) | 1.Подвижная игра «Охотники и утки» | 4 мин | Выбираем двух охотников, остальные утки. Выбиваем игроков одним мячом. В кого попали, тот становится охотником и помогает выбивать остальных игроков. От пола попадание и рекошетом не считается. |
| 2. Упражнения на восстановление дыхания и растяжку  -Поднимаемся на носки, руки вверху-делаем вдох, опускаемся -руки вниз и делаем выдох  -Упражнение «кошечка »  - И. п.- Сидя на коленях, руки вытянуть вперёд на пол, тянемся руками вперёд и стараемся потянуть мышцы поясницы.  -И. п.- Стоя на коленях, прогнуться в пояснице и взяться руками за пятки.  И. п.- Ноги - широкая стойка, руки внизу. Касаемся пола двумя руками. | 3 мин | Восстанавливаем дыхание , делаем глубокий вдох, затем длинный медленный выдох.  И. п.- Стоя на четвереньках, округляем спину, голова внизу; затем прогибаемся в пояснице- голова вверху.    Руки прямые, постепенное растягивание мышц спины и плечевого пояса.  При выполнении упражнения нельзя садиться, стараемся затем коснуться руками пола.  Колени не сгибать, вытягиваем все группы мышц. Кисти обеих рук полностью лежат на полу. |
| 3. Построение, подведение итогов занятия |  | Подведение итогов занятия. |
| 4. Домашнее задание |  | Составить комплекс упражнений утренней гимнастики. |