План - конспект

*Задачи:*

1.Подготовка к сдаче контрольных нормативов ( челночный бег, прыжок вверх толчком двух ног).

2. Развитие скоростно- силовых качеств, ловкости, прыгучести, координации.

3.Совершенствуем технику основных приёмов в волейболе в различных комбинациях.

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

*Место проведения:* Спортивный комплекс «Обь»

*Группа:* ТЭ-2

*Продолжительность урока:* 40 мин.

*Инвентарь*: волейбольные мячи, разметка на стене для прыжка, волейбольная сетка, волейбольная корзина для мячей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указатели |
| Подготовительная  ( 9 мин.) | 1.Построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока |  | Поприветствовать занимающихся, проверить наличие спортивной формы . Обратить внимание занимающихся на задачи урока. |
|  | 2. Бег по залу:  - приставными шагами правым боком, руки на поясе  - левым боком, руки вверху с широко расставленными пальцами  - спиной вперёд, смотрим через плечо | . | Соблюдаем дистанцию, спина прямая, поочерёдная работа рук и ног. Средний темп бега. |
| 3.Комплекс упражнений в движении:  - Ходьба по кругу на носках, руки вытянуты вверх  -Ходьба по кругу на пятках, руки на поясе |  | Спина прямая, руки натянуты. Восстанавливаем дыхание после бега.  Спина прямая, локти развёрнуты, голова смотрит вперёд. |
| 4.Комплекс общеразвивающих упражнений  - и. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы- вправо-влево, вперёд- назад  - и. п. Ноги на ширине плеч, руки на плечах. Круговые движения в плечах.  - и. п. Ноги на ширине плеч, руки вверху прямые. Круговые движения руками.  - и. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперёд-назад, влево-вправо.  - и. п. ноги вместе или немного раздвинуты и полусогнуты в коленях, руки на коленях- круговые движения в коленях.  - и. п. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Круговые движения в голеностопе поочерёдно правой и левой ногой.  -и. п. Сед на правой ноге, левая в сторону прямая. Поворот туловища в право, пружинящие покачивания левой ногой, затем смена ног с помощью переката на другую ногу и выполняем пружинящие покачивания правой ногой.  -и. п. Широкая стойка, руками кладём на пол и вытягиваем мышцы позвоночника, затем постепенно соединяем ноги вместе, а руки оставляем на полу.  5.Беговые упражнения:  - бег по свистку от лицевой линии до средней и обратно, затем от лицевой- до линии нападения.  - бег по свистку от лицевой линии до средней бежим лицом к сетке, обратно бежим спиной, смотрим через плечо; затем от лицевой бежим так же лицом до линии нападения, а обратно спиной.  6. Упражнения в движении:  -Имитация нападающего удара.  -и. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до сетки и обратно спиной.    - и. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки «классики» до сетки и обратно спиной.  - и. п. Ноги на ширине плеч, руки внизу Наклоны на месте на растяжку .  7. Упражнения у сетки в парах:  - и. п. Основная стойка, руки вверху. Прыжки на сетку .  - Челночный бег от линии нападения до средней линии(3х6).  -- и. п. Основная стойка, руки вверху. Прыжки на сетку. |  | Выполняем упражнение без резких движений. Спина прямая, локти развёрнуты в стороны.  Упражнение выполняется на 4 счёта вперёд и 4 назад. Спина прямая, амплитуда круговых движений средняя.  Упражнение выполняется на 4 счёта вперёд и 4 назад средняя, амплитуда круговых движений максимальная. Спина и руки прямые.  Ноги и спина прямые, амплитуда наклона максимальная.  Выполняем упражнение на 4 счёта в правую и левую стороны, спина прямая.  Выполняем упражнение на 4 счёта поочерёдно правой и левой ногой. При выполнении упражнения нога стоит на носке.  При выполнении упражнения спина прямая, при перекате руками стараться не касаться пола. Можно сложить руки перед собой в замок.  Спина и ноги прямые при выполнении упражнения, голова опущена вниз. Стараемся максимально растянуть мышцы поясницы и ног.  Выполняются на волейбольной площадке, от лицевой линии до сетки . Занимающиеся разделены на две стороны площадки.  Упражнение выполняется с максимальной скоростью, с обязательным касанием линий рукой.  Упражнение выполняется с максимальной скоростью, с обязательным касанием линий рукой. При беге спиной обязательно смотреть через плечо, чтобы избежать столкновения.  Выполняем упражнение поэтапно: шаг- прыжок- удар. Когда техника выполнения правильная, можно делать быстро. Спина и бьющая рука по мячу, прямые.  Спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях. Прыгаем на носках и мягко приземляемся на обе ноги. При прыжках спиной смотрим через плечо.  Спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях. Прыгаем на носках и мягко приземляемся на обе ноги. На раз прыжок- ноги вместе, на два прыжок ноги врозь. Выполняем прыжки с максимальной частотой.  При выполнении упражнения спина прямая, колени не сгибать, амплитуда наклона максимальная. Руками касаемся пола.  Выполняем упражнения в парах через сетку. При прыжках стараемся коснуться пальцами на верху сетки друг друга. Сетку не касаемся. Выполняем прыжки синхронно 20 раз каждая.  Бежим три метра шесть раз лицом и спиной с касанием линий рукой.  Выполняем упражнения в парах через сетку. При прыжках стараемся коснуться пальцами на верху сетки друг друга. Сетку не касаемся. Выполняем прыжки синхронно 10 раз каждая. |
| Основная (21мин.) | 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов:  - Челночный бег 6x3  .  - Прыжок вверх стоя у стены , толчком двух ног  2.Работа в парах с волейбольными мячами:  -Верхняя передача мяча в движении  - Нижняя передача мяча в движении  3.Работа в парах с мячами на месте:  - Верхняя передача мяча (50 передач)  -Нижняя передача мяча (50 передач)  4.Упражнение в тройках с волейбольными мячами.  -Верхняя передача  (50 передач)  -Нижняя передача  (50 передач)  5. Нападающий удар через сетку по заданию тренера. | . | Объясняем задание.  От лицевой линии до линии нападения по свистку выполняем бег с пересечением линии стопой одной ноги. Выполняем максимально быстро.  Стоя в квадрате, нарисованном на полу, нужно толчком двух ног выпрыгнуть вверх с поднятой рукой и коснуться одной рукой разметки на стене. Даётся три попытки. За пределы квадрата не заступаем.  Разделить детей на пары.  Выполняем упражнение от начала спортивной площадки до конца площадки, можно стать ближе друг к другу, если не хватает сил . Перемещаемся приставным шагом. Следим за правильной постановкой рук( пальцы образуют треугольник).  Выполняем два прохода.  Перемещаемся приставным шагом. Следим за правильной постановкой рук ( прямые руки, сложенные вместе ) и присед под мяч при приёме. Движение рук вверх- вперёд – чтобы мяч мог принять партнёр.  Работаем в парах на двух сторонах волейбольной площадки.  Стараемся выполнять передачу мяча чётко друг другу , разрешается двигаться немного вправо- влево. Следим за правильной постановкой рук и ног.  Следим за правильной постановкой рук и ног при приёме, не поднимаем руки выше плечевого пояса.  Работаем в тройках с одним волейбольным мячом.  Передача в тройках . Начинают передачу там где двое. Игроки должны следить за своими партнёрами и не торопиться делать передачу. Если мяч забросили, разрешается сделать несколько передач над собой.  Следим за перемещением игроков и техникой выполнения приёма мяча снизу.  Нападающий удар выполняется после передачи пасующего. Смотреть за техникой выполнения удара (разбег- прыжок- удар).Пасующий тоже работает по заданию тренера. |
| Заключительная (10мин.) | 1. Подача мяча через сетку по выделенным зонам 2. Учебная игра в волейбол |  | Выполняем подачу одной рукой. Следим за правильной постановкой рук и ног; спина прямая, голова вперёд.  Стараемся использовать все технические приёмы в тактике защиты и нападения, которые использовали на занятии. Подача и нападающий удар по заданию тренера. |
| 3.Упражнения на восстановление дыхания и растяжку:  -Поднимаемся на носки, руки вверху-делаем вдох, опускаемся -руки вниз и делаем выдох  - и. п. Сидя на полу, руки опущены. 1- закидываем ноги за голову. 2,3- держим ноги за головой.4 – исходное положение  -И. п. Сидя на полу, наклоны туловища вперёд  - Упражнение «Вибрация» |  | Руки прямые, постепенное растягивание мышц спины и плечевого пояса.  Спину и ноги стараемся держать прямыми. Руки лежат на полу. Стараемся удержать ноги на полу и не делать кувырка.  Спина прямая, амплитуда наклона максимальная, стараемся руками взяться за пятки, носом коснуться коленок. Ноги в коленях не сгибать.  И. п.- основная стойка, руки внизу. Поочерёдные встряхивания частей тела. Для расслабления мышц. |
| 4. Построение |  | Подведение итогов занятия. |