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 ног2.Работа в парах с волейбольными мячами:-Верхняя передача мяча в движении- Нижняя передача мяча в движении3.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. |