

Конспект урока

Тема занятия: Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.

Инвентарь: Волейбольные мячи, хронометр, свисток, набивные мячи.

Общие задачи:

1. Совершенствовать технику передачи двумя руками сверху.
2. Развивать скоростные способности для выполнения технических приемов игры в волейбол.
3. Воспитывать морально-волевые качества для достижения результата.

Выполнил: Учитель физической культуры

Мартьянов Сергей Анатольевич

Санкт-Петербург, 2016

Часть занятия	Частные задачи	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	1) Организовать группу для проведения УРОКА	Построение в 1 шеренгу Оглашение задач УРОКА	2 мин.	Построение на боковой линии в/б площадки. «Стано-вись!» «Равняй-сь!» «Смир-но!».
	2) Организовать группу для проведения беговых упражнений	Построение в колонну по 1	15сек.	«Напра-во!»
	3) Активизировать функциональные возможности организма для профилактики травматизма	Ходьба с заданием	3 мин.	«Шагом марш!», «Перекаты с пятки на носок марш!», «На внешней стороне стопы марш!»
	4) Повысить функциональные возможности организма для профилактики травматизма.	Бег с заданием	5мин.	«Бегом марш!», «Приставным шагом левым(правым) боком марш!», «скрестным шагом левым(правым) боком марш!», «без задания марш!»
	5) Снизить показатели ЧСС, ЧД	Ходьба без задания	1 мин.	«Шагом марш!», глубокие вдохи и выдохи.
	6) Организовать группу для проведения ОРУ в движении	Ходьба в колонне по 1	15 сек.	Дистанция, интервал.
	7) Развивать подвижность плечевого сустава для выполнения верхней прямой подачи.	Круговые движения руками вперед(назад).	8 раз	Максимальная амплитуда, руки прямые
	8) Развивать подвижность локтевого сустава для выполнения	Круговые движения предплечьями вперед(назад).	8 раз.	Максимальный темп.

	<p>верхней прямой подачи</p> <p>9) Развивать подвижность лучезапястного сустава для выполнения верхней прямой подачи</p> <p>10) Развивать эластичность боковых мышц туловища для профилактики травматизма.</p> <p>11) Развивать эластичность мышц задней поверхности бедра для профилактики травматизма.</p> <p>12) Развивать эластичность мышц передней поверхности бедра для профилактики травматизма.</p> <p>13) Развивать подвижность коленного сустава для профилактики травматизма.</p> <p>14) Развивать подвижность голеностопного сустава для профилактики травматизма</p> <p>15) Снизить показатели ЧСС, ЧД</p> <p>16) Организовать группу для проведения основной части УРОКА</p>	<p>Круговые движения кистями вперед(назад).</p> <p>Повороты туловища на каждый шаг</p> <p>Наклоны вперед на каждый шаг</p> <p>Выпады вперед на каждый шаг</p> <p>Бег с захлестыванием голени</p> <p>Выпрыгивать вверх на каждый шаг</p> <p>Ходьба без задания</p> <p>Построение в 1 шеренгу Подготовить инвентарь.</p>	<p>8 раз.</p> <p>8 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>18 м.</p> <p>10 раз.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Максимальный темп.</p> <p>Шаг левой(правой) ногой поворот влево(вправо)</p> <p>Коснуться руками пола, ноги прямые.</p> <p>Глубокий выпад</p> <p>Максимальная частота.</p> <p>Максимально вверх, максимальный темп.</p> <p>«Шагом марш!», глубокие вдохи и выдохи. «На месте стой 1, 2!» «Нале-во!»</p>
--	---	--	---	---

	<p>17) Развивать скорость перемещения для выполнения технических приемов в в/б.</p>	<p>В тройках, броски набивных мячей 1кг. (Со сменой)</p>	<p>2x15раз.</p>	<p>Двое по очереди бросают мячи ближе-дальше, третий ловит и бросает обратно,, мяч не должен коснуться пола.</p>
	<p>18) Развивать скорость перемещения для выполнения технических приемов в в/б.</p>	<p>В тройках, броски набивных мячей 1кг. (Со сменой)</p>	<p>2x15 сек</p>	<p>Двое по очереди бросают мячи влево-вправо, третий ловит и бросает обратно, мяч не должен коснуться пола.</p>
	<p>19) Подготовить инвентарь для проведения упражнений с в/б мячами.</p>	<p>Уборка набивных мячей. Подготовка в/б мячей.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Одни учащиеся убирают набивные мячи, другие подготавливают в/б мячи.</p>
	<p>20) Совершенствовать технику передачи двумя руками сверху для успешной игры.</p>	<p>Передача в/б мяча двумя руками сверху, в тройках. (со сменой)</p>	<p>2x30 раз.</p>	<p>Один набрасывает на метра второй на 6 метров, третий выполняет передачу после перемещений.</p>
	<p>21) Совершенствовать технику передачи двумя руками сверху для успешной игры.</p>	<p>Передача в/б мяча двумя руками сверху в парах</p>	<p>2x50 раз</p>	<p>После передачи коснуться руками пола. Удержание! Максимальное количество без потерь</p>
	<p>22) Подготовить инвентарь для проведения заключительной части УРОКА.</p>	<p>Уборка мячей</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Мячи в корзину.</p>
	<p>23) Организовать группу для проведения заключительной части.</p>	<p>Построение в 1 шеренгу.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>«В одну шеренгу стано-вись!».</p>

	<p>24) Организовать группу для проведения игры.</p> <p>25) Сообщить правила игры «Пятнашки с мячом».</p> <p>26) Воспитывать волю к победе для достижения результата</p> <p>27) Организовать группу для подведения итогов УРОКА</p> <p>28) Подвести итоги УРОКА</p>	<p>Распределение на 2 команды.</p> <p>Игра «Пятнашки с мячом».</p> <p>Ход игры: назначается двое водящих, они должны запятнать касанием мяча всех участников, запятнанные игроки стоят на месте, не запятнанные могут их распятнать.</p> <p>Построение в 1 шеренгу</p> <p>Подведение итогов УРОКА</p>	<p>1 мин</p> <p>5 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>«На 1,2 расчи-тайсь!».</p> <p>Мяч из рук не выпускать.</p> <p>«В 1 шеренгу стано-вись!» «Равняйсь», «Смир-но!»</p> <p>Устная оценка, рекомендации, д/з.</p>
--	--	---	---	--