

Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу в ШСК (школьном спортивном клубе).

Место проведения: спортивный зал школы № 250

Количество учащихся: 15

Инвентарь: Волейбольные мячи, набивные мячи.

Общие задачи: 1.Подготовить организм учащихся для проведения основной части УТЗ.

2.Развивать силовые способности для выполнения подач.

3. Развивать быстроту реакции на сигнал для успешных действий в игре.

4.Закрепить технику верхней прямой подачи для достижения положительного результата.

5.Воспитывать морально-волевые качества для достижения результата.

Выполнил: учитель физической культуры

Мартьянов Сергей Анатольевич

Санкт-Петербург 2016.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, организации и воспитания
Подготовительная часть			
<p>1) Организовать группу для проведения УТЗ</p> <p>2) Организовать группу для проведения беговых упражнений</p> <p>3) Активизировать функциональные возможности организма для профилактики травматизма</p> <p>4) Повысить функциональные возможности организма для профилактики травматизма.</p>	<p>Построение класса в 1 шеренгу</p> <p>Оглавление задач УТЗ</p> <p>Построение в колонну по 1</p> <p>Ходьба с заданием</p> <p>Бег с заданием</p>	<p>2 мин.</p> <p>15сек.</p> <p>3 мин.</p> <p>5мин.</p>	<p>Построение на боковой линии в/б площадки. «Становись!» «Равняй-сь!» «Смир-но!».</p> <p>«Напра-во!»</p> <p>«Шагом марш!», «Перекаты с пятки на носок марш!», «На внешней стороне стопы марш!»</p> <p>«Бегом марш!», «Приставным шагом левым(правым) боком марш!», «скрестным шагом левым(правым) боком марш!», «без задания марш!»</p>

<p>5)Снизить показатели ЧСС, ЧД</p>	<p>Ходьба без задания</p>	<p>1 мин.</p>	<p>«Шагом марш!», глубокие вдохи и выдохи.</p>
<p>6)Организовать группу для проведения ОРУ в движении</p>	<p>Ходьба в колонне по 1</p>	<p>15 сек.</p>	<p>Дистанция, интервал.</p>
<p>7) Развивать подвижность плечевого сустава для выполнения верхней прямой подачи</p>	<p>Круговые движения руками вперед(назад).</p>	<p>8 раз</p>	<p>Максимальная амплитуда, руки прямые</p>
<p>8) Развивать подвижность локтевого сустава для выполнения верхней прямой подачи</p>	<p>Круговые движения предплечьями вперед(назад).</p>	<p>8 раз.</p>	<p>Максимальный темп.</p>
<p>9) развивать подвижность</p>			

<p>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>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>8 раз.</p> <p>8 раз.</p> <p>10 раз.</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>14)Развивать динамическую силу мышц ног для увеличения высоты прыжка.</p> <p>15)развивать подвижность голеностопного сустава для профилактики травматизма</p> <p>16)Снизить показатели ЧСС,ЧД</p> <p>17) Организовать группу для проведения основной части УТЗ</p>	<p>Бег с захлестыванием голени</p> <p>Ходьба в полном приседе</p> <p>Выпрыгивать вверх на каждый шаг</p>	<p>10 раз.</p> <p>18 м.</p> <p>9м.</p> <p>10 раз.</p>	<p>Максимальная частота.</p> <p>Руки за голову.</p> <p>Максимально вверх, максимальный темп.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

	Ходьба без задания	1 мин.	«Шагом марш!», глубокие вдохи и выдохи.
	Построение в 1 шеренгу	1 мин.	«На месте стой 1, 2!» «Нале-во!»

Основная часть урока

18) Развивать динамическую силу мышц сгибателей и разгибателей рук для выполнения технических приемов в в/б.	И.П. Упор лежа Сгибание и разгибание рук	2x15раз.	Отдых 30 сек.
19) Развивать статическую силу мышц кистей и фалангов пальцев для выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	И.П. Упор лежа на пальцах	2x10 раз.	Отдых 30 сек.

<p>20)Подготовить инвентарь для проведения упражнений с набивными мячами</p>	<p>Подготовить инвентарь</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Назначить учащихся для подготовки инвентаря.</p>
<p>21) Развивать динамическую силу мышц разгибателей рук для выполнения передачи двумя руками сверху.</p>	<p>Броски набивного мяча двумя руками от лба в парах</p>	<p>30 раз</p>	<p>Руки провожают мяч.</p>
<p>22) Развивать динамическую силу мышц плечевого пояса для выполнения верхней прямой передачи.</p>	<p>Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в парах.</p>	<p>30 раз.</p>	<p>Акцентированное движение кистями</p>
<p>23) Подготовить инвентарь для проведения упражнений с в/б мячами.</p> <p>24)Закрепить технику верхней прямой подачи для успешной игры.</p>	<p>Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в парах.</p> <p>Уборка набивных мячей.</p> <p>Подготовка в/б мячей.</p>	<p>30 раз.</p>	<p>Одни учащиеся убирают набивные мячи, другие</p>

<p>25) Закрепить технику верхней прямой подачи на точность для успешной игры.</p>	<p>Верхняя прямая подача в стену</p>	<p>2 мин.</p>	<p>подготавливают в/б мячи.</p>
<p>26) Подготовить инвентарь для проведения заключительной части УТЗ.</p>	<p>Верхняя прямая подача через сетку в переднюю часть площадки (в зоны 5,1).</p>	<p>20 раз</p>	<p>Не ниже указанной отметки на стене.</p>
<p>27) Организовать группу для проведения заключительной части.</p>	<p>Уборка мячей</p>	<p>20 раз.</p>	<p>Чередование подач.</p>
	<p>Построение в 1 шеренгу.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Мячи в корзину.</p>
		<p>1 мин.</p>	<p>«В одну шеренгу стано-вись!».</p>

Заключительная часть

<p>28) Организовать группу для проведения игры.</p>	<p>Распределение на 2 команды.</p>	<p>1 мин</p>	<p>«На 1,2 расчи-тайсь!».</p>
<p>29)Сообщить правила игры «пионербол».</p>	<p>Игра «Пионербол».</p>		
<p>30)Развивать способность реагировать на движущейся объект для успешных действий в игре.</p>			
<p>31)Воспитывать воли к победе для достижения результата</p>	<p>Ход игры: 2 команды должны забить мяч противнику при помощи броска или подачи, делая при этом не более 3-х передач друг другу и не более 3-х шагов с мячом в руках.</p>	<p>15 мин</p>	<p>1)Волейбольная подачи 2)Не больше 3-х шагов. 3) Не касаться сетки 4)Соблюдать расстановку и переходы 5)Запрещена подача с поля</p>
<p>32) Совершенствовать технику верхней прямой подачи в игровых условиях для успешной игры</p>	<p>Побеждает команда набравшая 25 очков первой За ошибку мяч отдается противнику и ему начисляется 1 очко</p>		
<p>33)Подвести итоги спортивной игры</p>	<p>Подведение итогов игры</p>		
<p>34)Организовать группу для подведения итогов УТЗ</p>	<p>Построение в 1 шеренгу</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Победила команда...</p>
<p>35)Подвести итоги УТЗ</p>			<p>«В 1 шеренгу стано-вись!» «Равняйсь», «Смир-но!»</p>

	Подведение итогов УТЗ	1 мин. 1 мин.	Устная оценка, рекомендации, д/з.
--	-----------------------	----------------------	-----------------------------------