

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Дата проведения: 26.11.18 г.

Время проведения: 8.30.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Тема урока: «Спортивные игры. Волейбол».

Задачи: 1. Ознакомить студентов с техникой выполнения нижней прямой подачи.

2. Совершенствовать технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу.

3. Развивать у учащихся координационные способности и быстроту.

4. Воспитывать у обучающихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

части урока	содержание	дозировка	о му
П.Ч.	1. построение, рапорт, сообщение задач урока.	1-2мин.	Обратить внимание на форму занимающихся.
	2. Ходьба и её разновидности в колонне по одному. -руки вверх в «замок» глубокий вдох на носках -руки опустить на пояс на пятках	2-3мин.	Соблюдать правильную осанку.
	-руки в стороны с перекатом пятка носок 3.Равномерный бег в колонне по одному: -обычный -спиной вперед	3-7мин	Соблюдать дистанцию
	-приставным шагом(правым, левым боком), с имитацией руками передачи мяча сверху - с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. 4. Переход на ходьбу, выполнять упражнение на восстановления дыхания 1-2 руки вверх вдох, 3-4руки вниз выдох.	2 круга вокруг волейбольной площадки	Следить за правильным дыханием

П.Ч.	<p>5. Перестроение в колонну по два.</p> <p>6. ОРУ на месте.</p> <p>-Вращение головы. И.П. – руки на поясе</p> <p>1-4- вращение головы влево</p> <p>1-4-вращение головы вправо</p> <p>- Вращение кистей И.П. кисти рук в «замок» перед грудью</p> <p>1-4 вращение кистей вправо</p> <p>1-4 вращение кистей влево</p> <p>-Вращение плеч. И.П. кисти рук к плечам</p> <p>1-4 вращение вперед</p> <p>1-4 вращение назад</p> <p>-Повороты туловища. И.П.- руки за голову, повороты туловища</p> <p>1-3 влево,4-И.П. 1-3 вправо,4 И.П.</p> <p>-Вращения туловищем. И.П. руки на пояс, вращения туловищем 1-3 влево,4-И.П. 1-3 вправо,4-И.П.</p> <p>- Вращение колен И.П.- стопы вместе колени слегка полусогнуты руками обхватить колени – 1-4 вращения влевую,1-4 в правую стороны.</p> <p>-Прыжки</p> <p>4-прыжка на левой ,4-на правой,4- на двух.</p> <p>7.Упражнения с волейбольными мячами в парах, на месте и в движении</p>	<p>10-20 сек.</p> <p>10-15раз</p> <p>15-20раз</p> <p>10-15раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>3-4 подхода</p> <p>10-12 мин</p>	<p>Контроль ч.с.с.</p> <p>Смотреть прямо.</p> <p>Локти вниз не опускать.</p> <p>Локтями рисуем круги.</p> <p>Стопы от пола не отрывать</p> <p>По макс. амплитуде.</p> <p>Увеличивая темп вращения</p> <p>На пятки не приземляться.</p> <p>Выполнять из различных исходных положений.</p>
------	--	--	--

О.Ч.	<p>8.Совершенствование техники выполнения приема передачи мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Ноги слегка согнуты в коленях одна нога впереди, туловище вертикально, руки образуют «ковш» пальцы напряжены</p> <p>-1-е номера подбрасывают мяч вторым на прием сверху и наоборот.</p> <p>- прием передача мяча 3 раза над собой,4 передача партнеру</p> <p>-прием передача мяча сверху</p> <p>-Две передачи над собой, третья партнеру,</p> <p>-Одна передача над собой, вторая партнеру,</p> <p>-Передача в одно касание,</p> <p>-то же самое для приёма и передачи мяча снизу.</p> <p>9.Нижняя прямая подача.</p> <p>-Броски мяча одной рукой снизу.</p> <p>-Многочисленные удары по мячу правой (левой) рукой снизу у стены.</p> <p>-1-е номера выполняют подачу стоя напротив вторых номеров.</p> <p>-то же стоя на расстоянии возле стенки.</p> <p>10.Двусторонняя игра.</p>	<p>4-5 мин.</p> <p>5-6 мин.</p> <p>5-6 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>7-8 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>8-10 мин.</p>	<p>Обращать внимание на стойку волейболиста.</p> <p>Кисть развёрнута в сторону подачи.</p> <p>Сначала 1-е, затем вторые.</p> <p>Мяч не должен падать на пол.</p> <p>Мяч не должен вращаться.</p> <p>Кисть напряжена.</p> <p>Точность траектории полёта мяча.</p>
З.Ч.	<p>11.Собрать инвентарь. Бег по кругу зала.</p> <p>12.Построение в одну шеренгу, подведение итогов урока. Домашнее задание.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>2-3 мин.</p>	<p>Восстановление организма после дозированной нагрузки.</p> <p>Выделить отличившихся занимающихся.</p>