

Стрекалова Юлия Борисовна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 32

г. Сургут Тюменская область

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ. ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ
РУКАМИ

Образовательные задачи:

1. Содействовать развитию специальной быстроты волейболиста.
2. Совершенствовать быстроту перемещений.
3. Закреплять технику верхней передачи.

Оздоровительные задачи.

1. Содействовать развитию координационных способностей.
2. Содействовать развитию скоростных качеств.

Воспитательные задачи

1. Воспитывать волевые качества.
2. Воспитывать чувство коллективизма, партнерства, дружбы.

Место проведения занятия: спортивный зал размером 24x12м.

Необходимое оборудование и инвентарь: волейбольные мячи

(1 шт. на пару занимающихся).



Части урока и продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть 10-11 минут	1. Построение учащихся, сообщение задач урока, расчет по порядку номеров	1 мин.	В одну шеренгу
	2. Общеразвивающие упражнения в ходьбе.	4-5 мин.	Спина прямая.
	-ходьба на носках, поочередно поднимая и опуская плечо, руки за голову.	10 метров.	Руки прямые.
	-ходьба на носках скрестно, руки в стороны, круговые движения в лучезапястных суставах.	10 метров.	Руки в стороны.
	-ходьба на пятках, круговые движения в локтевых суставах.	10 метров.	Амплитуда шире!
	-ходьба перекатом с пятки на носок, круговые движения в плечевых суставах.	10 метров.	Соблюдать дистанцию!
	-ходьба скрестно на внутренних сводах стопы спиной вперед, руки вперед с попеременным сгибанием и разгибанием кистей.	10 метров.	Шаг короткий, поворот через оба плеча.
	-ходьба, высоко поднимая колени с поворотом на 360*.	10 метров.	Спина прямая.
	-ходьба с поворотом плеч в стороны, руки на затылок.	10 метров.	Амплитуда шире! Руки прямые.
	-ходьба с поворотом туловища, руки вдоль туловища.	10 метров.	Выпад шире, прогибаться в спине.
-ходьба выпадами, руки вверх в замок.	7 метров.	Выпад шире.	
-ходьба выпадами, руки в замок вперед, повороты туловища.	7 метров.	Делать медленно.	
-ходьба выпадами боком и скрестно.	7 метров.	Наклон глубже.	
-ходьба выпадами с наклоном	10 метров.	Руки и плечи	



	<p>вперед.</p> <p>-ходьба выпадами в сторону.</p> <p>-ходьба, держась кистями за носки, за голени.</p> <p>3. Бег в среднем темпе</p>	<p>7 метров.</p> <p>7 метров.</p> <p>3 мин.</p>	<p>тянуть вперед.</p> <p>Руки тянуть вперед.</p> <p>Ноги прямые.</p>
	<p>4. Ходьба в заданном темпе с постепенным снижением скорости и уточнением дистанции в три шага.</p>	<p>25-30 сек.</p>	<p>Выполнять под счет и по команде учителя.</p> <p>Акцентировать внимание на ритме дыхания.</p>
Основная часть 23-25 минут	<p>1.Перестроение в две шеренги на лицевых линиях волейбольной площадки.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Восстановить дыхание.</p>
	<p>2.Развитие специальной быстроты и совершенствование перемещений.</p> <p>-челночный бег лицом вперед.</p> <p>-челночный бег лицом вперед - спиной вперед -лицом вперед.</p> <p>-ускорение к средней линии - к трехметровой линии - к средней линии - к лицевой линии.</p> <p>-челночный бег от трехметровой линии к средней линии лицом вперед, от средней линии к трехметровой линии - спиной вперед.</p> <p>-челночный бег от трехметровой линии к средней линии правым боком, от средней линии к трехметровой линии левым боком.</p> <p>-то же с продвижением вперед лицом вперед. Начало упражнения из-за боковой линии.</p> <p>-то же с продвижением вперед спиной вперед. Начало упражнения из-за боковой линии.</p>	<p>8-10 мин.</p> <p>3 раза по 9 м</p> <p>3 раза по 9 м</p> <p>2 раза</p> <p>8 раз по 3 м</p> <p>8 раз по 3 м</p> <p>8 раз 2 серии</p> <p>8 раз 2 серии</p>	<p>Руками касаться линий.</p> <p>Руками касаться линий.</p> <p>Руками касаться линий. Ноги согнуты в коленных суставах.</p> <p>Руками касаться линий. Ноги согнуты в коленных суставах.</p> <p>Ноги согнуты в коленных суставах. Смотреть вперед.</p> <p>Ноги согнуты в коленных суставах. Смотреть вперед.</p> <p>Руками касаться пола впереди себя. Ноги сгибать в коленных суставах.</p>



<p>-перемещения в средней стойке волейболиста приставными шагами правым и левым боком от лицевой линии до лицевой линии противоположной площадки по 3 м.</p>	<p>8 раз 1 серия лицом вперед. 8 раз 1 серия спиной вперед.</p>	<p>Смотреть вперед. Соблюдать дистанцию. Возвращаться за боковой линией.</p>
<p>2. Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>-и.п. – лежа на животе, руки вверх. Мышцы расслабить, потянуть позвоночник.</p> <p>-и.п. – лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленных суставах. Потряхивание ногами.</p>	<p>1 мин. 30 сек. 30 сек.</p>	<p>Глаза закрыты.</p> <p>Участвуют передние и задние мышцы бедра и голени.</p>
<p>3. Упражнения для закрепления техники верхней передачи в парах.</p> <p>- водящий выполняет имитацию верхней передачи с мячом на месте, партнер выполняет то же без мяча.</p>	<p>12-15 мин. По 10 раз</p>	<p>Смена мячами Внимание на технику выполнения.</p>
<p>-то же с перемещением вперед и назад.</p> <p>-водящий держит мяч сверху – впереди, партнер имитирует верхнюю передачу по мячу. Меняться местами.</p> <p>-водящие держат мячи двумя руками перед собой, партнеры перемещаясь приставными шагами у каждого водящего делают остановку и имитируют верхнюю передачу, касаясь мяча.</p>	<p>По 10 раз По 10 раз 2 серии – смена</p>	<p>Смена мячами Остановка перед имитацией верхней передачи.</p> <p>Мяча касаться только пальцами. Имитация из и. п. – основная стойка волейболиста.</p> <p>Остановка обязательна. Перемещаться на согнутых ногах. Мяча касаться только пальцами.</p>



	<p>-водящий выполняет верхнюю передачу в пол в средней стойке волейболиста, стараясь оказаться спиной к партнеру. Партнер перемещается, старается оказаться лицом к водящему.</p>	По 1 мин.	Передача пальцами, невысоко от пола.
	<p>-водящий выполняет верхнюю передачу над собой, партнер перемещается к нему лицом, считая его передачи. При потере мяча меняются местами.</p>	2 мин.	Смена после потери мяча. Кто больше сделает подряд передач. Проигравший в паре отжимается 5 раз.
	<p>-водящий выполняет верхнюю передачу над собой, партнер перемещается к нему лицом. По сигналу учителя водящий выполняет верхнюю передачу партнеру, который выполняет то же самое.</p>	2 мин.	Стараться держать мяч.
	<p>-водящий выполняет бросок мяча в пол, верхнюю передачу над собой, верхнюю передачу партнеру, который выполняет верхнюю передачу над собой и ловит мяч.</p>	2 мин.	Готовиться к приему в стойке защитника. Выход под мяч.
	<p>-водящий выполняет бросок мяча вверх, выполняет хлопок в ладони за спиной и верхнюю передачу партнеру. Партнер выполняет верхнюю передачу над собой и ловит мяч.</p>	2 мин.	Готовиться к приему в стойке защитника. Выход под мяч.
	<p>-водящий выполняет бросок мяча вверх, касается пальцами пола в приседе, верхнюю передачу над собой, верхнюю передачу партнеру. Партнер выполняет верхнюю передачу над собой и ловит мяч.</p>	2 мин.	Готовиться к приему в стойке защитника. Выход под мяч.
	<p>-перемещение к партнеру, выполняя три верхних передачи над собой и верхнюю передачу партнеру, который выполняет то же самое.</p>	2 мин.	Оба игрока перемещаются. Мяч держать.
	<p>-водящий выполняет верхнюю передачу над собой с последующим отскоком мяча от пола, верхнюю</p>	2 мин.	Ноги согнуты в коленных суставах, перемещаться к



	передачу партнеру. Партнер выполняет то же самое.		мячу. Мяч держать.
	<p>4. Игра для закрепления верхней передачи: «Кто внимательный и ловкий».</p> <p>В кругу в центре водящий с мячом. Он бросает (можно выполнять верхнюю передачу) любому игроку, тот верхней передачей возвращает мяч. Игроки, стоящие справа и слева от выполнявшего передачу должны быстро поднять вверх ближние к нему руки. За ошибку начисляется очко.</p>	3 мин.	Выделить лучших. За каждую ошибку одно отжимание от пола.
Заключительная часть 3-5 минут	<p>1. Построение в одну шеренгу. Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>-и.п. – сед с согнутыми ногами «по – турецки». Руки положить на ноги сверху. Наклоняя голову, согнуть руки в локтях. Выпрямив руки, поднять голову и запрокинуть ее назад.</p> <p>-и.п. – основная стойка. Поочередное встряхивание правой и левой ногой одновременно с руками.</p>	<p>5 раз</p> <p>30 сек.</p>	<p>Интервал 1 м.</p> <p>Наклон головы – выдох, поднятие – вдох. Наклон головы выполнять медленно.</p> <p>Мышцы расслабить.</p>
	<p>2. Подведение итогов урока. Выделить лучших. Отметить основные ошибки. Дать домашнее задание: отжимание на пальцах 7 раз 3 серии.</p>	1 мин.	

