

XI Всероссийский фестиваль методических разработок
"КОНСПЕКТ УРОКА"
апрель - май 2018 года

Калиничев Александр Витальевич

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей специализированная

детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Локомотив-Изумруд»

Город Екатеринбург

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НП-1

8 МЕЗОЦИКЛ

3 МИКРОЦИКЛ Занятие № 94

ЗАДАЧИ: Базовые технические элементы: верхняя, нижняя передача двумя руками.

Инвентарь: Волейбольные мячи, лестницы.

Конференц-зал

электронный журнал



электронное периодическое издание

ISSN 2223-4063

www.konf-zal.ru

konf-zal@mail.ru

XI Всероссийский фестиваль методических разработок
"КОНСПЕКТ УРОКА"
 апрель - май 2018 года

| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Схема |
|------------------------|--|---|-------|
| Подготовительная часть | <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба: перекаты с пятки на носок, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на пятках, на носках • Бег в среднем темпе (лицевые линии приставным шагом) • ОРУ на боковой линии (<i>проводит тренер</i>) • Силовой комплекс: отжимания от пола; спина; пресс; приседания; вис на гимнастической стене 2x15" <p>Упражнения с веревочной лестницей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег, ставя обе ноги в ячейку. Игрок пробегает лестницу в длину, ставя обе ноги в каждое пространство между ступеньками, и возвращается к месту «старта» бегом трусцой рядом с лестницей. 2. Шаги боком. Игрок проходит лестницу в длину, перемещаясь в боковом направлении, ставя поочередно ноги в каждое пространство между ступеньками, и возвращается к месту «старта», пробегая трусцой обратно мимо лестницы. 3. Прыжки с приземлением на обе ноги. Игрок проходит лестницу в длину прыжками в каждое пространство между ступеньками лестницы, ставя ноги вместе, а затем возвращается к месту «старта» бегом трусцой рядом с лестницей. 4. Прыжки «Классики». Игрок проходит лестницу в длину, прыгая в первый «прямоугольник» лестницы и ставя ноги вместе, а в следующий – ставя ноги врозь по обе стороны от боковых сторон лестницы, и так далее, а затем возвращается к месту «старта» бегом трусцой рядом с лестницей. 5. Прыжки на одной ноге. Игрок впрыгивает на одной ноге в первый «прямоугольник» лестницы, затем в диагональном прыжке приземляется возле следующего «прямоугольника»; далее, прыгая по диагонали, снова приземляется в следующем «прямоугольнике». В такой последовательности упражнение выполняется до конца лестницы. Сначала ребенок выполняет упражнение, прыгая на одной ноге, а затем на другой. <p>ОТДЫХ Имитация нижней (верхней) передачи</p> | <p>0.5 круга каждое упр.</p> <p>5 кругов</p> <p>15'</p> <p>по 8 раз</p> | |

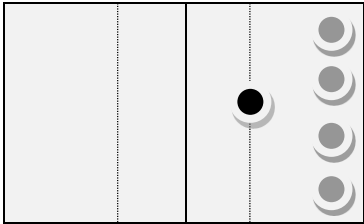


XI Всероссийский фестиваль методических разработок
"КОНСПЕКТ УРОКА"
 апрель - май 2018 года

| | | | |
|-----------------------|--|-----|--|
| Основная часть | <p>Упражнения с волейбольным мячом в тройках С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ:</p> <p>Броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правой (левой) рукой - из-за головы двумя руками (пауза после броска) - из-за спины двумя руками - в пол двумя руками <p>Верхняя (нижняя) передача мяча в тройке 2-мя мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок мяча – передача сверху двумя руками поворот - бросок мяча – передача снизу двумя руками поворот <p>ОТДЫХ</p> <p>«ФУТБОЛ РУКАМИ»</p> <p>Игроки стоят фронтально друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Задача игрока забить волейбольный мяч руками между стоп партнера. Игра ведется на счет.</p> <p>Упражнения с волейбольным мячом в ПАРАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оба игрока на боковой линии: бросок мяча в пол – поймать мяч после первого отскока - оба игрока на боковой линии: бросок мяча вверх – поймать мяч после первого отскока <p>Игра «Перестрелка»</p> <p>Группа делится на две равные по количеству и силам команды. У каждой команды по 2-3 волейбольных мяча (в зависимости от количества игроков). По свистку тренера начинается и заканчивается игра. Игроки должны перебросить все мячи через сетку на сторону противника, в этом случаи они выигрывают 1 очко. Игра длится до 10 очков с разницей в 2 очка. Бросать, пинать мяч нельзя, за это команда наказывается штрафным очком.</p> | 30' | |
| | <p>Игра «Перестрелка»</p> <p>Группа делится на две равные по количеству и силам команды. У каждой команды по 2-3 волейбольных мяча (в зависимости от количества игроков). По свистку тренера начинается и заканчивается игра. Игроки должны перебросить все мячи через сетку на сторону противника, в этом случаи они выигрывают 1 очко. Игра длится до 10 очков с разницей в 2 очка. Бросать, пинать мяч нельзя, за это команда наказывается штрафным очком.</p> | 15' | |
| | | | |



XI Всероссийский фестиваль методических разработок
"КОНСПЕКТ УРОКА"
апрель - май 2018 года

| | | | |
|-----------------------------|---|----|---|
| Заключительная часть | <ul style="list-style-type: none">• Построение Игра на внимание «Темный лабиринт» Все участники игры кроме ведущего, выстраиваются в линию и крепко зажимают глаза. Затем, с закрытыми глазами, они начинают выполнять команды ведущего: «Два шага вперед, поворот налево, два шага вправо, поворот кругом, шаг влево, поворот налево, четыре шага прямо, поворот на 180 градусов, два шага назад, поворот направо, поворот налево, шаг вперед, три шага налево и т.д.». Затем по команде ведущего «Открыть глаза!» все открывают глаза и смотрят, кто как стоит. Если кто-то стоит не так, как все, то он выходит из игры. Затем игра продолжается, пока не остаются только два (или один) самых внимательных игрока.• Подведение итогов занятия | 2' |  |
|-----------------------------|---|----|---|

