

**VII Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
февраль - апрель 2016 г.**

Калиничев Александр Витальевич

Муниципальное автономное образовательное учреждение

*дополнительного образования специализированная детско–юношеская
спортивная школа олимпийского резерва «Локомотив – Изумруд»*

**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА
С АНАЛИЗОМ ТРАЕКТОРИИ, НАПАДАЮЩИЙ УДАР»**

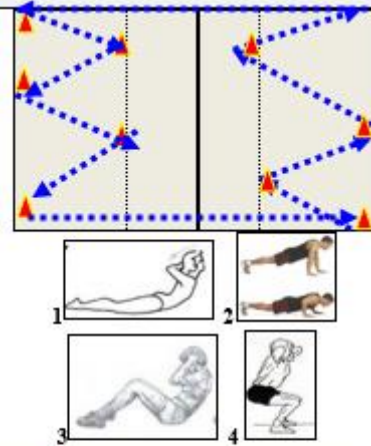
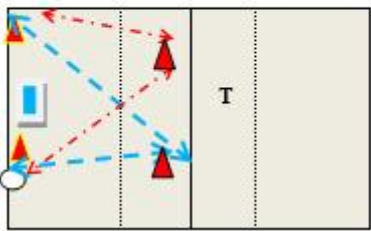
Задачи: Техническая подготовка: верхняя передача с анализом траектории, нападающий удар без прыжка.










Инвентарь: Волейбольные мячи, фишки, веревочная лестница, теннисные мячи, скамейки.

Дата: 17.02.2016.

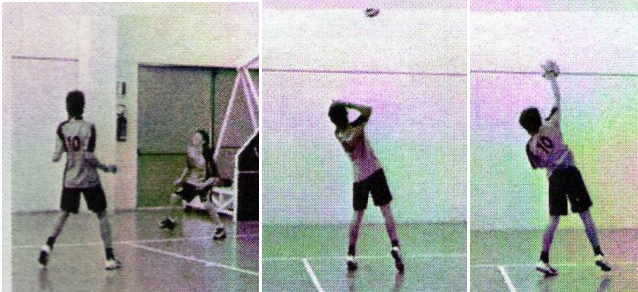

Время: 17:00-19:15.

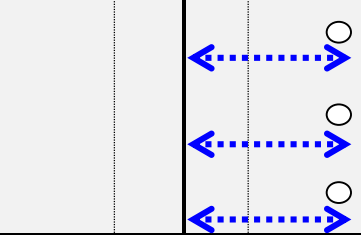
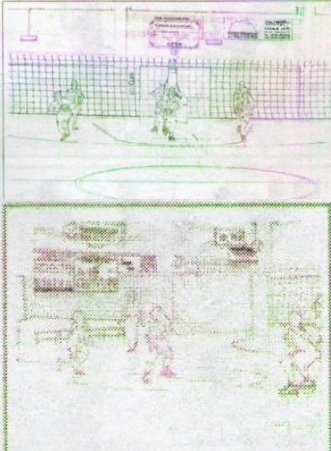


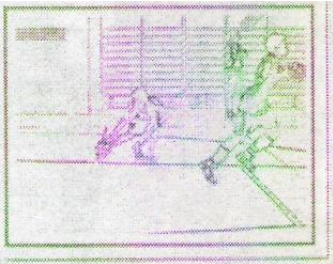
Часть занятия	Содержание	Дозировка	Схема
Подготовительная часть	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба: перекаты с пятки на носок, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на пятках, на носках • Бег в среднем темпе • Стретчинг (комплекс для подготовительной части занятия) • Бег по схеме • ОРУ на боковой линии • Силовой комплекс: 1-спина; 2-отжимания; 3-пресс; 4-приседания. • Беговая: (обежать фишку – смена на 3-х метровой линии – вернуться в свою команду!) ЭСТАФЕТА на счет! <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 2. «Каракатица» 3. Прыжки на правой ноге, ОБРАТНО на левой ноге 4. Перемещение в полном приседе «гуськом» 5. Прыжки на носках 6. Бег с мячом в 2-х руках 7. Ведение мяча правой рукой 8. Ведение мяча левой рукой 9. Ведение мяча 2-мя руками 10. Катить мяч по полу правой рукой 	0.5 круга каждое упр. 5 круга 7' 6 кругов 12 раз	 

Основная часть	1. Бросок мяча двумя руками вертикально вверх – верхняя передача двумя руками над собой.	5'	        
	2. В паре игроки стоят от сетки. Игрок с мячом, набрасывает мяч партнеру, он выполняет верхнюю передачу над собой по вертикальной траектории, затем ловит мяч в «корзину», потом сам набрасывает.	5'	
	3. Бросить мяч на 1.5-2.0 метра, переместится вперед, стойка на колене – поймать мяч в «корзину».	5'	
	4. В четверках через сетку. Верхняя передача двумя руками от игрока в площадке к сетке – обратно в площадку и третья передача через сетку. Затем упражнение повторяется.	10'	
	5. В парах с одним мячом от сетки. Один игрок с волейбольным мячом (стоит в 5 метре в/б площадки), партнер с обручем (стоит в метре от сетки, держит обруч в прямых руках перед собой над головой). Игрок с мячом выполняет подброс над собой – верхняя передача в обруч. Ловить мяч обручем НЕЛЬЗЯ. Смена после 15 попаданий.	3 серии по 10 раз	
	6. Имитация нападающего удара с 1-го (2-х, 3-х) шагов разбега		
	7. Разбег на нападающий удар и прыжок через низкий барьер (скамейку). 3 серии по 10 раз.		
	8. Нападающий удар теннисным мячом без прыжка через сетку (сетка по росту игрока).	5'	
	9. Три игрока стоят на стульях в метре от сетки, держат в выпрямленной руке мяч. Остальные игроки в 3-х колоннах перед ними с волейбольным мячом. Игрок отдает свой мяч, игроку, стоящему на стуле, затем выполняет разбег на нападающий удар (БЕЗ ПРЫЖКА) и бьет через сетку зафиксированный мяч. Бежит за своим мячом и встает в следующую колонну. Сетка опущена в зависимости от роста игроков.	5'	
	10. В парах с одним мячом, в 5-ти метрах от стены. Один игрок с волейбольным мячом, партнер стоит в 2-х метрах от него. Игрок с	10'	



	<p>мячом выполняет подброс над собой – верхняя передача на удар партнеру, он выполняет нападающий удар в пол с отскоком от стены, так чтобы мяч вернулся партнеру. Смена после 25 ударов.</p> 		
--	--	--	---

	<p>Эстафета с броском и ловлей Игроки стоят в 3-х колоннах за лицевой линией волейбольной площадки, у каждой команды 1 волейбольный мяч. ЗАДАНИЕ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <u>Бег с мячом в руках</u> до сетки – бросок мяча снизу-вверх через сетку – после 1-го отскока от пола поймать мяч и вернуться бегом в свою команду – задеть мячом лицевую линию – отдать мяч следующему игроку. <u>Ведение мяча правой рукой</u> до сетки – бросок мяча снизу-вверх через сетку – после 1-го отскока от пола поймать мяч и вернуться бегом в свою команду – задеть мячом лицевую линию – отдать мяч следующему игроку. <u>Ведение мяча левой рукой</u> до сетки – бросок мяча снизу-вверх через сетку – после 1-го отскока от пола поймать мяч и вернуться бегом в свою команду – задеть мячом лицевую линию – отдать мяч следующему игроку. <u>Ведение мяча двумя руками</u> до сетки – бросок мяча снизу-вверх через сетку – после 1-го отскока от пола поймать мяч и вернуться бегом в свою команду – задеть мячом лицевую линию – отдать мяч следующему игроку. 		 
--	---	--	---

	<p>5. <u>Бег с мячом в руках</u> до сетки – бросок мяча снизу-вверх через сетку – поймать мяч (без отскока от пола) и вернуться бегом в свою команду – задеть мячом лицевую линию – отдать мяч следующему игроку.</p> <p>6. <u>Ведение мяча правой рукой</u> до сетки – бросок мяча снизу-вверх через сетку – поймать мяч (без отскока от пола) и вернуться бегом в свою команду – задеть мячом лицевую линию – отдать мяч следующему игроку.</p> <p>7. <u>Ведение мяча левой рукой</u> до сетки – бросок мяча снизу-вверх через сетку – поймать мяч (без отскока от пола) и вернуться бегом в свою команду – задеть мячом лицевую линию – отдать мяч следующему игроку.</p> <p>8. <u>Ведение мяча двумя руками</u> до сетки – бросок мяча снизу-вверх через сетку – поймать мяч (без отскока от пола) и вернуться бегом в свою команду – задеть мячом лицевую линию – отдать мяч следующему игроку.</p>		
--	--	--	---

