Тренировочный конспект по физической культуре для 9-11 классов

Урок дан: 13.01.17

Учитель класса: Хоросоженко Александр Юрьевич

Задачи: 1- Совершенствование нападающего удара

2- Способ. укреп. мышц верхнего плечевого пояса

3- воспит. дисциплину на уроке

Оборудование урока: сетка, волейбольные мячи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Метод | Чсс | Доз-ка | ОМУ |
| Подготовить организм к предстоящей работе  Разминаем кисти рук  Разминаем стопы  Способ. Укреп мышц верхнего плечевого пояса  Развив. Скоростно-выносливые кач  Способ. Укреп мышц шеи  Способ. Укреп мышц плечевого отдела  Способ. Укреп. мышц поясничного отдела  Спсоб. Укреп мышц ног  Способ. укреп мышц брюшного отдела  Соверш.  Соверш.  Восстанов. организма | I Подготовительная часть  Построение  Приветствие  Сообщение задач  ОРУ в ходьбе  -руки в замок, разминаем кисти, на внешней стороне стопы  -на внутренней стороне стопы  -круговые движения предплечий вперед  -круговые движ. Предплечий назад  - наклоны на каждый шаг  -выпады на каждый шаг  ОРУ в беге  -с высоким подниманием бедра  -с захлестом голени назад  -бег прыжками с ноги на ногу  -круговые движ. рук вперед с подскоками  -круговые движ. рук назад с подскоками  -с выносом прямых ног вперед  ОРУ на месте  1)И.п. ст. ноги врозь, руки на пояс  1-наклон головы вперед  2-назад  3-влево  4-вправо  2)И.п. ст. ноги врозь, руки согнуты перед грудью  1-2- отведение согнутых рук назад  3-4-отведение прямых рук назад  3)И.п. ст. ноги врозь, руки к плечам  1-4-круговые движ. Рук вперед  На след. 1-4-назад  4)И.п. ст. ноги врозь, руки вверх в замок  1-2-пружинистые наклоны влево  3-4-пружинистые наклоны вправо  5)И.п. ст. руки на пояс  1-3-пружинистые наклоны вперед  4-И.п.  6)И.п. ст. ноги врозь, руки на пояс  1-выпад вперед, руки вперед  2-И.п.  3-4-тоже самое  7)И.п. сед на правую, левая в сторону  1-2-перенос веса тела в левую сторону.  3-4-тоже самое в другую сторону  8)И.п. ст. руки на пояс  1-упор присев  2-упор лежа  3-упор присев  4-И.п.  9)И.п. упор лежа  1-сгибание рук, правая нога вверх  2-И.п.  3-4-тоже самое  10)И.п. сед упор сзади  1-упор на правую, левая в сторону  2-И.п.  3-4-тоже самое в другую сторону  11)И.п. сед упор сзади  1-наклон вперед  2-И.п.  3-сед углом  4-И.п.  12)И.п. сед упор сзади  1-упор лежа  2-правая вверх  3-левая вверх  4-И.п.  13)И.п. ст. ноги врозь  1-3-прыжки на двух нога  4-прыжком подтянуть ноги к груди  II Основная часть  -передача мяча из-за головы об пол  -передача мяча из-за головы об пол левой рукой  -правой рукой  -верхняя передача над собой, вторая верхняя партнеру  -верхняя передача над собой, 2 нижней партнеру  -верхняя передача над собой присесть, 2 верхняя партнеру  -1 шеренга делает нападающий удар, 2 шеренга принимает нижней передачей, затем меняются  -нападающий удар через сетку с зоны № 2 и блокирование  -нападающий удар с зоны № 4 и блокирование  -нападающий улар с зоны № 6 и блокирование  - верхняя подача  -нижняя подача  Учебная игра в волейбол  III Заключительная часть  Бег  Пресс | Перемен  Перемен  Перемен  Перемен  Перемен  Перемен  Перемен  Перемен  Перемен  Перемен  Перемен  Перемен  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Повтор  Перемен  Повтор | 120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  120 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  140 уд/мин  120 уд/мин | 1’  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  8-10р  8-10р  8-10р  8-10р  8-10р  8-10р  8-10р  8-10р  8-10р  8-10р  8-10р  8-10р  8-10р  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  30’  3кр  100р | Обр. вним. На внеш. вид  Не торопиться  Не торопиться  Больше амплитуду  Больше амплитуду  Глубже наклон  Глубже выпад  Выше бедро  Пят.кас. ягодиц  Выше бедро  Больше амплитуду  Больше амплитуду  Выше мах  Делать под счет  Руки не опускать  Больше амплитуду  Глубже наклон  Глубже наклон  Глубже выпад  Не сутулиться  Делать под счет  Делать под счет  Руки не сгибать  Ноги не сгибать  Ноги не сгибать  Выше прыжок  Прогнуться в поясничном отделе  Подседать под мяч  Собл. Правила  Сохр. Темп |