**ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА № 46**

Учитель: Фоминов Илья Александрович

Тема урока: Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ №24

Дата проведения: «26» февраля 2021г.

Время проведения: 40 мин.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, координационная лестница, гимнастические маты, конусы.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

1. Развивать физические качества: скоростные качества, скоростно-силовых, быстроту, силу.

2.Развивать двигательные качества: ловкость, равновесие, ориентацию тела в

пространстве средствами физических упражнений.

3. Развитие трудолюбия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п. | Части урока,  содержание занятия | Дозировка  (минуты) | Организационно-методические  указания |
| **I** | **Подготовительная часть.**  Построение, постановка задач на урок.  Ходьба. Комплекс ОРУ в движении:   * руки вверх, ходьба на носках * руки за голову, ходьба на пятках * ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, при этом руки поставить перед грудью в кистевом зацепе, круговые движения * выпад вперед в сторону, наклоны к впереди стоящей ноге * в полуприсяде руки за спину * в присяде руки на колени.   Бег:   * приставными шагами правым, левым боком * спиной вперед * скрестными шагами с поворотом туловища левым, правым боком * с захлестом голени * с высоким подниманием бедра * ускорение | **12мин**  **1 мин**  **5 мин**  **6 мин**  10-15 м. | Подготовка организма к основной части.  Объяснение задач на тренировку.  Следить за осанкой и правильностью выполнения упражнений.  Наклоны как можно глубже.  Следить за правильностью дыхания во время бега. |
| **II** | **Основная часть**  1. Прыжки на месте.  2. Упор лежа, упор присед «Гармошка»  3. Прыжок на правой ноге на месте  4. Упор лежа, упор присед «Гармошка» 5. Прыжок на левой ноге на месте  6. Упор лежа, упор присед «Гармошка»  7. Два прыжка в длину на гимнастический мат и ускорение 10 м.  8. Бег по координационной лестнице и ускорение 3м.  9. Бег по координационной лестнице и ускорение 5м.  10. Бег по координационной лестнице с высоким подниманием бедра и ускорение 3м.  11. Бег по координационной лестнице с высоким подниманием бедра, прыжок с глубокого приседа на гимнастический мат.  12. 3 подряд прыжка из глубокого приседа на гимнастический мат.  13. Прыжок на 3 гимнастических мата с глубокого приседа.  14. Подбросить волейбольный мяч, ускорение к стене с касанием, поворот на 180 градусов, поймать мяч.  15.Бросок мяч из-за головы в стену и поймать двумя руками.  16. Подбросить мяч на собой с приседанием.  17. Бросок мяча из-за головы партнеру.  18. Бросок мяча в пол.  19. Бросок мяча из-за спины с наклоном.  20. Бросок мяча правой, левой рукой.  21. «Накат» мяча партнеру, правой, левой рукой.  22. Нападающий удар в пол, правой, левой рукой.  23. Передачи мяча. Одна передача над собой, другая партнеру.  24. Передача снизу двумя руками. | **23 мин**  25 раз  5 раз  10 раз  5 раз  10 раз  5 раз  3 раза  3 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  2 мин  1 мин  1 мин | Постепенно увеличивать высоту прыжка.  Следить за упорами.  Прыгать как можно выше работа рук  Следить за упорами.  Прыгать как можно выше работа рук  Следить за упорами.  Выпрыгивание вверх и приземление. Максимальное ускорение.  Быстрота попадания ног в квадраты.  3 ускорительных шага.  Быстрота попадания ног в квадраты.  3 ускорительных шага.  Частота и высота работы ног, 3 ускорительных шага.  Быстрота попадания ног в квадраты, прыжок вверх с приземлением в мат.  3 прыжка из глубокого приседа с выносом рук вверх.  Максимальный прыжок вверх.  Подброс мяча выполняется над собой, возможен 1 удар мяча о пол.  Работа кистей при броске.  Подброс мяча над собой.  Броски на точность, работа кистей.  Усилие при броске, работа кистей.  Работа плечевого сустава с наклоном.  Броски на точность.  Выполнение удара по мячу снизу вверх, с вращением.  Выполнение техники нападающего удара, подброс, работа кисти.  Выход под мяч.  Работа ног при перемещении, прием снизу. |
| **III** | **Заключительная часть**  1. Опрос по правилам волейбола.  2. Подведение итогов урока.  3. Домашнее задание. | **5 мин.**  30 сек.  30 сек.  30 сек. | Вопросы по правилам волейбола.  Дать рекомендации индивидуально. |