

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

**План-конспект открытого занятия**

Тема:

**«Верхняя прямая подача.**

**Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки»**

2024 год

Зайнуллин Ирек Шаукатович, педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

Программа «Волейбол»

Объединение «Волейбол»

Дата 29.01.2024 г. Время 18:00 – 19:40

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Татарско Танаевской СОШ имени А.Шамова» ЗМР РТ.

**Тема:** Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.

**Цель занятия:** Формирование умений в игре волейбол по подачи и передач мяча.

Овладение способами оздоровления и укрепления организма занимающихся

Задачи:

- а) образовательная: Разучивать технику верхней прямой подачи;
- б) воспитательная: прививать интерес к занятиям ФК и спортом; воспитывать чувство коллективизма, ответственности, сплоченности. Развивать силу, быстроту, ловкость, координацию движений;
- в) оздоровительная: способствовать всестороннему развитию организма, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Планируемые образовательные результаты:

Предметные:

- а) преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;
- б) уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой.

Метапредметные УУД:

- познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.

Личностные УУД: ориентироваться на самоанализ и контроль результата.

Основные понятия: волейбол, верхняя прямая подача.

Организация пространства:

Метапредметные связи: основы безопасности жизни деятельности, физика, химия.

Формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Ресурсы: методическая и специальная литература по теме урока, УМК по физической культуре.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 10-15 мин.	1.Построение, сообщение задач занятия.	1 мин.	Обратить внимание на спортивную форму и готовность учащихся к занятию.
	2.Строевые упражнения: -повороты на месте.	1 мин.	Правильность и четкость

			выполнения.
3.Ходьба:			
- на носках;	0,5 круга		Руки на пояс, смотреть вперед.
- на пятках;	0,5 круга		Руки за спину, туловище вперед не наклонять
- на внешней стороне стопы;	0,5 круга		Руки в стороны, спина прямая, дистанция два шага.
- перекаты с пятки на носок.	0,5 круга		Руки согнуть в локтях
4.Бег:			
- обычный;	2 круга		На каждом углу выполнить поворот на 360 градусов.
- с захлестыванием голени;	0,5 круга		Руки работают вдоль туловища.
- с высоким подниманием бедра;	0,5 круга		Руки перед собой, бедро поднимать как можно выше, туловище назад не отклонять.
			Смотреть через левое плечо.
			Шаг скользящий, высоко прыгать не

	<p>- бег спиной вперед;</p> <p>-перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком.</p>	0,5 круга по 0,5 круга	нужно.
	<p>5.Упражнения на восстановление дыхания</p> <p>1-руки через стороны вверх - вдох</p> <p>2-руки через стороны вниз – выдох</p> <p>3-4 – то же.</p>	1 круг	Восстановление дыхания. При выдохе делаем наклон туловища вперед.
	6.Перестроение в колону по четыре	30 сек.	Дистанция два шага, интервал - на вытянутые руки.
	<p>7.ОРУ на месте:</p> <p>1.И.П. – О.С., руки на пояс, повороты головы</p> <p>1-поворот вправо</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-поворот влево</p> <p>4-И.П.</p>	8 раз	Движения плавные, спина прямая, живот подтянут, плечи не поднимать.
	2.И.П. – О.С., руки на пояс,	8 раз	Движения плавные, спина прямая, плечи

	наклоны головы  1- вперед  2- назад  3-вправо  4-влево		не поднимать.
	3.И.П. – О.С., руки вдоль туловища, круговые движения в плечевом суставе  1-4- вперед  4-8- назад	8 раз	Широкая амплитуда движений, спина прямая.
	4.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища  1-руки вперед  2-руки вверх  3-руки в стороны  4-И.П.	8 раз	Спина прямая, руки в локтях не сгибать.
	5.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью, рывки руками с поворотом  1-2-два рывка перед грудью  3-4-поворот вправо, два рывка в стороны  5-8-то же в другую сторону.	8 раз	Локти не опускать, движения четкие.
	6.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловища	8 раз	Наклон выполнять точно в сторону.

	1-наклон вправо, левая рука вверх  2-наклон влево, правая рука вверх  3-4- то же.		
	7.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища назад прогнувшись  1-руки вверх в замок, наклон назад, правая нога назад на носок  2-И.П.  3-4-то же с другой ноги.	8 раз	Прогнуться в пояснице, посмотреть вверх.
	8.И.П. –широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок, скручивания  1-скручивание в правую сторону  2-И.П.  3-4-то же в левую сторону	8 раз	Скручивание как можно больше, посмотреть на пятки.
	9.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, выпады  1-выпад правой ногой вправо, руки за голову  2-И.П.  3-4 то же с др. ноги	8 раз	Туловище вперед не наклонять, смотреть вперед.
	10.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед в стороны,	8 раз	Коснуться противоположной

	<p>махи</p> <p>1-мах левой ногой к противоположной ладони</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4-то же с другой ноги</p>		ладони, руки не опускать, ноги в коленях не сгибать.
	<p>11.И.П. – сомкнутая стойка, полуприсед руки на коленях, круговые движения в коленном суставе</p> <p>1-4-влево</p> <p>5-8-вправо</p>	8 раз	Широкая амплитуда движений.
	<p>12.И.П. – сомкнутая стойка, руки на пояс, прыжки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на право</li> <li>- на левой</li> <li>- на двух</li> </ul>	По 10 раз	Приземляться на переднюю часть стопы.
	8.Челночный бег	3*10	Коснуться рукой линии.
Основная часть 35 -40	9.Перестроение в шеренгу по одному.	30 сек.	Расстояние на вытянутых рук.

	<p>10.Специальные упражнения:</p> <p>Верхняя прямая подача:</p> <p>И.П. лицом к сетке, ноги согнуты и расставлены на ширину плеч (левая впереди). Одновременно выполнить замах правой рукой вверх – назад; ноги разогнуть, верхнюю часть туловища отклонить. Ударное движение выполнить последовательным сгибанием туловища вперед и перемещением наносящей удар выпрямленной руки к плечу.</p>	5 повторений	<p>Кисть напряжена, ее накладывают на мяч сзади, что придает мячу нужное направление и траекторию полета.</p> <p>Для увеличения силы удара движение бьющей руки выполнить с максимальной амплитудой.</p>
	<p>Перестроение в шеренгу по два.</p> <p>Работа в парах.</p>	30 сек.	<p>Соблюдать дистанцию.</p>
	<p>Передача мяча сверху двумя руками:</p> <p>Переместиться к месту падения мяча, сделать выпад и перенести вес тела на опорную ногу. Туловище наклонить, плечи поданы вперед, руки согнуты идерживаются на уровне лица. В момент соприкосновения с мячом туловище разворачивают и подводят под мяч, руки амортизируют движение мяча.</p>	3-5 мин.	<p>Передача происходит в момент отталкивания от пола и переката назад. Пальцы кистей и предплечья делают легкое направляющее движение.</p>

	<p>Прием мяча снизу двумя руками:</p> <p>После перемещения к мячу принять положение шага: одну ногу стопорящим движением выставить на пятку вперед. Руки готовятся к приему и находятся впереди – внизу. Тяжесть тела перемещается вперед.</p> <p>Мяч принимают на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястным суставам. Кисти при этом соединены и опущены.</p>	3-5 мин.	<p>В момент приема руки не сгибать в локтях. Если мяч принимать несколько сбоку, то необходимо произвести выпад в направлении полета мяча. Кисти рук и предплечья разворачивают в сторону мяча.</p>
	<p>Верхняя передача мяча двумя руками:</p> <p>И.П. ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки согнуты и выставлены вперед, кисти отведены назад, развернуты друг к другу и находятся на уровне лица.</p> <p>Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются туловище и руки.</p>	3 мин.	<p>Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление.</p>

	<p>Нижняя передача мяча двумя руками:</p> <p>Переместиться к мячу принять положение шага: одну ногу стопорящим движением выставить на пятку вперед.</p> <p>Руки подготовить к приему и находятся впереди – внизу.</p> <p>Тяжесть тела перемещается вперед.</p> <p>Мяч принимают на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястным суставам. Кисти при этом соединены и опущены.</p>	3 мин.	<p>В момент приема руки не сгибать в локтях. Угол наклона туловища и вынос рук вперед зависят от высоты, скорости полета и места нахождения мяча по отношению к игроку.</p>
	11. Игра «Волейбол».	25-30 мин.	<p>Соблюдать правила игры. Использовать технические приемы.</p>

Заключительная часть  3-5 мин.	1.Построение	30 сек.	Равнясь! Смирно!
	2.Подведение итогов	1 мин.	Выделить лучших занимающихся. Указать на недочеты
	3.Игра на восстановление дыхания «Минутка».	1 мин.	Ученики идут в колоне друг за другом и отсчитывают (про себя) 60 сек. Кто считает, что минута прошла – останавливается и делает шаг в сторону.
	4.Домашнее задание	30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2x20 раз, приседания (Д)2x10 раз.
	5.Организованный выход из зала	30 сек.	Равнясь! Смирно! Направо! Налево! В обход за направляющим из зала шагом марш!