

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

План-конспект открытого занятия

Тема:
«Обучение нападающего удара»

2023 год

Афлятунов Адель Фагимович, педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

Программа «Волейбол»

Объединение «Волейбол»

Дата 14.03.2023

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Нурлатская СОШ ЗМР РТ».

Тема: Обучение нападающего удара

Цели и задачи урока:

1. *Обучающая:* обучение технике нападающего удара в волейболе.
2. *Развивающая:* развитие координационных способностей, развитие быстроты, ловкости, прыгучести.
3. *Воспитательная:* воспитание внимательности, активности.

Оборудование: мячи, волейбольная сетка, малые мячи.

План проведения занятия
1 академический час 30 минут с 10 минутным перерывом

Организационный этап	03 минуты
Разминка	10 минут
Изложение нового материала	10 минут
Закрепление нового материала в форме показа педагогом	10 минут
Закрепление нового материала в форме самостоятельной тренировки под контролем педагога	12 минут
Перерыв	10 минут
Закрепление нового материала в форме самостоятельной тренировки под взаимным контролем учащихся и общим контролем педагога	10 минут
Тайм-аут для расстановки игроков и планирования тактических ходов	05 минут
Закрепление нового материала в форме самостоятельной тренировки в ходе игровых ситуаций	25 минуты
Подведение итогов занятия. Рефлексия	5 минут

Ход занятия

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Организационный	Построение, приветствие, постановка цели и задач занятия. Коллективное поздравление с Днем защитника Отечества. Проверка отсутствующих, указание на объективные причины простудных заболеваний.		Мотивация к освоению новой темы, которая дает новые технические приемы и возможности. Проверка самочувствия учащихся, спортивной формы и готовности учащихся к занятию.

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Разминка Воспитательный компонент Педагог предлагает посвятить данную разминку Дню защитника Отечества!	<p>Построение, расчет, выбор одной из 2 команды на данное занятие</p> <p>2.Строевые упражнения:повороты на месте.</p> <p>3.Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - перекаты с пятки на носок. <p>4.Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - с захлестыванием голени; - с высоким подниманием бедра; - бег спиной вперед; -перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком. 	<p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>2 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>по 0,5 круга</p>	<p>Правильность и четкость выполнения.</p> <p>Руки на пояс, смотреть вперед.</p> <p>Руки за спину, туловище вперед не наклонять</p> <p>Руки в стороны, спина прямая, дистанция два шага.</p> <p>Руки согнуть в локтях</p> <p>На каждом углу выполнить поворот на 360 градусов.</p> <p>Руки работают вдоль туловища.Руки перед собой, бедро поднимать как можно выше, туловище назад не отклонять.</p> <p>Смотреть через левое плечо.</p> <p>Шаг скользящий, высоко прыгать не нужно.</p>

	<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> <p>6.Перестроение в колону по четыре</p> <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> <p>2.И.П. – О.С., руки на пояс, наклоны головы</p> <p>1- вперед</p> <p>2- назад</p> <p>3-вправо</p> <p>4-влево</p> <p>3.И.П. – О.С., руки вдоль туловища, круговые движения в плечевом суставе</p> <p>1-4- вперед</p> <p>4-8- назад</p> <p>4.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p>	<p>1 круг</p> <p>30 сек.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Восстановление дыхания. При выдохе делаем наклон туловища вперед.</p> <p>Дистанция два шага, интервал - на вытянутые руки.</p> <p>Движения плавные, спина прямая, живот подтянут, плечи не поднимать.</p> <p>Движения плавные, спина прямая, плечи не поднимать.</p> <p>Широкая амплитуда движений, спина прямая.</p> <p>Спина прямая, руки в локтях</p>
--	--	---	---

	1-руки вперед 2-руки вверх 3-руки в стороны 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. 6.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловища 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.И.П. –широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок, скручивания 1-скручивание в правую сторону 2-И.П.	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	не сгибать. Локти не опускать, движения четкие. Наклон выполнять точно в сторону. Прогнуться в пояснице, посмотреть вверх. Скручивание как можно больше, посмотреть на пятки.
--	---	--	---

	<p>3-4-то же в левую сторону</p> <p>9.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, выпады</p> <p>1-выпад правой ногой вправо, руки за голову</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4 то же с др. ноги</p> <p>10.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед в стороны, 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> <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> <p>12.И.П. – сомкнутая стойка, руки на пояс, прыжки</p> <p>- на право</p> <p>- на левой</p> <p>- на двух</p> <p>8. Челночный бег</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>По 10 раз</p> <p>3*10</p>	<p>Туловище вперед не наклонять, смотреть вперед.</p> <p>Коснуться противоположной ладони, руки не опускать, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Широкая амплитуда движений.</p> <p>Приземляться на переднюю часть стопы.</p> <p>Коснуться рукой линии.</p>
--	--	---	---

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть урока	<p>1. <u>Техника нападающего удара в волейболе.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Теоретическое объяснение техники нападающего удара в волейболе. - Практический показ техники нападающего удара несколькими уч-ся, посещающими секцию по волейболу. <p>2. <u>Разучивание технических приемов</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Разбег 2-3 шага, толчок двумя ногами и движение прямых рук вперед-вверх • Прыжок состоит из толчка и вылета вверх и активного движения рук • Удар по мячу <p>(при ударе по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вперед-вверх, удар осуществляется последовательным сокращением мышц живота, груди, руки)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приземление <p>3. <u>Игра для обучения нападающему удару</u></p> <p>«Перестрелка». Играют две команды. Располагается каждая на своей половине площадки в произвольном порядке. У каждой команды по 3 мяча. Сетку не устанавливают. Цель — попасть мячом в соперника. Игроки посыпают мячи на сторону соперника ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается, если мяч коснулся игрока с лёта, а не отскочив от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за, лицевую линию площадки соперника («пленные»). Выбитых игроков можно выручить. Для</p>	<p>6мин</p> <p>6мин</p> <p>5мин</p> <p>3мин</p> <p>5мин</p>	<p>Показ мультимедийной презентации с теорией по нападающему удару. Показ видеофрагмента.</p> <p>Учитель обращает на правильность выполнения упражнений</p> <p>1. В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, а с приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед и вверх.</p> <p>2. Бьющая рука сгибается в локте, затем выпрямляется и резким движением направляется к мячу. Сначала выносится предплечье, а затем кисть.</p> <p>3. Кисть напряжена, рука прямая. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. При освоении техники уделять внимание не силе удара, а точности и согласованности.</p> <p>4. После удара мягко приземлиться на согнутые ноги</p>

	этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Игрок, поймавший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру. Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту окончания игры окажется больше игроков соперника.		

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Закрепление нового материала в форме показа педагогом	Педагог дополнительного образования демонстрирует нападающий удар	5 повторений	Очень важно произвести повторения с разных ракурсов наблюдения учащимися.

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Закрепление нового материала в форме самостоятельной тренировки под контролем педагога Мотивация Педагог обращает внимание учащихся как новые приемы прибавляют общефизическую подготовку	<u>Упражнения на расслабление.</u> Игра на внимание «Коленочки». Играющие сидят вплотную друг к другу. Левая рука каждого лежит на правой коленке соседа слева, а правая на левой коленке соседа справа. В процессе игры нужно быстро хлопать ладонью по колену, не нарушая последовательности в руках. Если кто-то хлопнул не в свою очередь или не той рукой, то он убирает руку, которая «ошиблась». <u>2.Подведение итогов урока</u>	5-6мин	выпрыгивание с высокого приседа юноши – 3*20 девушки – 3*15