

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

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками»

2023 год

Зайнуллин Ирек Шаукатович, педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

Программа «Волейбол»

Объединение «Волейбол»

Дата 14.03.2023 Время 18:00 – 19:40

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

Тема: Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками

Цель занятия: Формирование умений приёма нижней прямой подачи снизу двумя руками. Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся.

Задачи:

Обучающая:

Разучивать технику приёма нижней прямой подачи снизу двумя руками.

Воспитательная:

Прививать интерес к занятиям физкультурой и спортом;

Воспитывать чувство коллективизма, ответственности, сплоченности.

Развивающая:

Развивать силу, быстроту, ловкость, координацию движений;

Оздоровительная: способствовать всестороннему развитию организма, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Основные понятия: волейбол, нижняя прямая подача, передача мяча.

Тип занятия: комбинированный, практическое применение знаний, умений.

Методы обучения: наглядный (практический показ); словесный (объяснение, беседа); тренировочные циклы.

Формы обучения: групповая.

Формы текущего контроля: педагогическое наблюдение, следить за правильным исполнением движений, позициями ног, рук, пальцев, осанкой, правильной постановкой корпуса

Оборудование и основные источники информации: ноутбук, мячи, волейбольная площадка.

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. 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 Мотивация Педагог напоминает, что без разминки ни спортсмен, ни боец не проявят своих лучших качеств.	<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 	<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>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>

	волейболиста приставными шагами правым, левым боком.	0,5 круга 0,5 круга по 0,5 круга	Смотреть через левое плечо. Шаг скользящий, высоко прыгать не нужно.
	5.Упражнения на восстановление дыхания 1-руки через стороны вверх -вдох 2-руки через стороны вниз – выдох 3-4 – то же.	1 круг	Восстановление дыхания. При выдохе делаем наклон туловища вперед. Дистанция два шага, интервал - на вытянутые руки.
	6.Перестроение в колону по четыре		
	7.ОРУ на месте: 1.И.П. – О.С., руки на пояс, повороты головы 1-поворот вправо 2-И.П.	30 сек.	Движения плавные, спина прямая, живот подтянут, плечи не поднимать.
	3-поворот влево 4-И.П.	8 раз	
	2.И.П. – О.С., руки на пояс, наклоны головы 1- вперед 2- назад 3-вправо 4-влево	8 раз	Движения плавные, спина прямая, плечи не поднимать.
	3.И.П. – О.С., руки вдоль		Широкая амплитуда

	туловища, круговые движения в плечевом суставе 1-4- вперед 4-8- назад 4.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 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	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	движений, спина прямая. Спина прямая, руки в локтях не сгибать. Локти не опускать, движения четкие. Наклон выполнять точно в сторону. Прогнуться в пояснице, посмотреть вверх.
--	--	--	--

	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. 3-4-то же в левую сторону 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 10.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед в стороны, махи 1-мах левой ногой к противоположной ладони 2-И.П. 3-4-то же с другой ноги 11.И.П. – сомкнутая стойка, полуприсед руки на коленях, круговые движения в коленном суставе	8 раз 8 раз 8 раз	Скручивание как можно больше, посмотреть на пятки. Туловище вперед не наклонять, смотреть вперед. Коснуться противоположной ладони, руки не опускать, ноги в коленях не сгибать. Широкая амплитуда движений.
--	---	---------------------------------	---

	<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>По 10 раз</p> <p>3*10</p>	<p>Приземляться на переднюю часть стопы.</p> <p>Коснуться рукой линии.</p>
--	--	---	--

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Изложение нового материала. Педагог обращает внимание на поэтапное освоение приемов.	Педагог излагает новый материал в виде вопросов и ответов: Какие виды подач в волейболе вы считаете самыми эффективными? Кто в нашей группе пытается и выполняет подачу снизу? Какие преимущества дает подача снизу?		Педагог добивается от учащихся правильного теоретического понимания нового материала.
Мотивация Педагог обращает			Очень важно, чтобы несколько учащихся сами подвели итог этого этапа занятия, сказав подразумевавшиеся ответы на эти вопросы с целью осознания изложенного материала

внимание учащихся на применение новых приемов в игре.			
---	--	--	--

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Закрепление нового материала в форме показа педагогом	Педагог дополнительного образования демонстрирует и исполняет подачу снизу и прием.	5 повторений	Очень важно произвести повторения с разных ракурсов наблюдения учащимися: вблизи подающего и исполняющего передачу, видеть траекторию полета мяча после подачи и передачи (стоять у сетки вдоль боковой линии, вид спереди и сзади)

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Закрепление нового материала в форме самостоятельной тренировки под контролем педагога	9.Перестроение в шеренгу по одному. 10.Специальные упражнения: Нижняя прямая подача: Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью (кулаком)	30 сек. 5 повторений	Расстояние на вытянутых руках. Обратить внимание на правильное выполнение технике нижней прямой подачи.
Мотивация			
Педагог обращает внимание учащихся как		30 сек.	

<p>новые приемы прибавляют общефизическую подготовку</p>	<p>на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед.</p> <p>Перестроение в шеренгу по два. Работа в парах.</p> <p>Прием и передача мяча снизу двумя руками Работа в парах: 1)объяснение; 2)показ; 3) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, затем передать ее партнеру. 4) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, а затем передать ее, после набрасывания партнером.</p>	<p>3-5 мин.</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение технике приема мяча снизу. В и.п ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.</p>
--	--	---------------------------------	---

--	--	--	--

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Перерыв	Просмотр подбора видеороликов подач (ввода мяча в игру) снизу и действий с мячом	10 мин	Для желающих

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Закрепление нового материала в форме самостоятельной тренировки под взаимным контролем учащихся и общим контролем педагога	<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> <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</p>	3 мин. 3 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>Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление.</p>

	<p>находятся на уровне лица. Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются туловище и руки.</p> <p>Нижняя передача мяча двумя руками:</p> <p>Переместиться к мячу принять положение шага: одну ногу стопорящим движением выставить на пятку вперед. Руки подготовить 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 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>
--	---	--------	---

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Тайм-аут для расстановки игроков и планирования тактических ходов	Педагог выстраивает учащихся, посредством расчета делит на две команды, на тренерском планшете демонстрирует командам расстановку и тактические действия следующего этапа	5 мин	

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
--------------	----------------------	-----------	--------------------------------------

<p>Закрепление нового материала в форме самостоятельной тренировки в ходе игровых ситуаций</p>	<p>Контрольная игра в волейбол согласно задания тайм-аута</p>	<p>25 мин</p>	<p>Игра двух команд ведется с обязательным исполнением всеми игроками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.подача мяча в игру только снизу 2.прием мяча и пас разыгрывающему у сетки 3.разыгрывающий отдает последний пас своему игроку или атакует (переправляет мяч на сторону противника)
--	---	---------------	--

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Построение.</p> <p>Педагог проводит опрос по проведенному занятию на предмет освоения новых технических элементов.</p> <p>Педагог выделяет лучших учащихся, кто соблюдал правила игры, использовал ранее изученные и новые технические приемы занимающихся. Указать на недочеты</p> <p>Организованный выход из зала под команды Равнясь! Смирно!</p>		<p>Рефлексия и обратная связь проводится на основе впечатлений контрольной игры. В ходе нее бывают удачные приемы и ошибки. Важно зафиксировать эти моменты.</p>

