

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

План-конспект открытого занятия

Тема:

**«Чередование способов подачи. Закрепление нападающего удара»**

2024год

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

Программа «Волейбол»

Объединение «Волейбол»

Дата 29.03.2024 Время 18:00 – 19:40

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

**Тема:** Чередование способов подачи. Закрепление нападающего удара.

**Цель занятия:** Формирование умений подачи разными способами и нападающего удара.

Задачи:

Обучающая:

Разучивать технику подачи мяча и нападающего удара.

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, верхняя подача, нападающий удар.

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 проявит 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: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - перекаты с пятки на носок.</p> <p>4.Бег: - обычный; - с захлестыванием голени; - с высоким подниманием бедра; - бег спиной вперед; -перемещения в стойке волейболиста приставными</p>	<p>0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 2 круга 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</p>

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

	плечевом суставе		
	1-4- вперед		
	4-8- назад	8 раз	
	4.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища		Спина прямая, руки в локтях не сгибать.
	1-руки вперед		
	2-руки вверх		
	3-руки в стороны	8 раз	Локти не опускать, движения четкие.
	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	8 раз	
	5-8-то же в другую сторону.		
	6.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловища		Наклон выполнять точно в сторону.
	1-наклон вправо, левая рука вверх		
	2-наклон влево, правая рука вверх	8 раз	
	3-4- то же.		
	7.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища назад прогнувшись		Прогнуться в пояснице, посмотреть вверх.
	1-руки вверх в замок, наклон		

	<p>назад, правая нога назад на носок</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4-то же с другой ноги.</p> <p>8.И.П. –широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок, скручивания</p> <p>1-скручивание в правую сторону</p> <p>2-И.П.</p> <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>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Скручивание как можно больше, посмотреть на пятки.</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>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
<p>Изложение нового материала.</p> <p>Педагог обращает внимание на поэтапное освоение приемов.</p> <p>Мотивация</p>	<p>Педагог излагает новый материал в виде вопросов и ответов:</p> <p>Какие виды подач в волейболе вы считаете самыми эффективными?</p> <p>Кто в нашей группе пытается и выполняет подачу снизу?</p> <p>Кто в нашей группе пытается и выполняет подачу сверху?</p> <p>Какие преимущества дает подача снизу/сверху?</p>		<p>Педагог добивается от учащихся правильного теоретического понимания нового материала.</p> <p>Очень важно, чтобы несколько учащихся сами подвели итог этого этапа занятия, сказав подразумевавшиеся ответы на эти вопросы с целью осознания изложенного материала</p>

внимание учащихся на применение новых приемов в игре.	Чем похожа подача сверху на нападающий удар?		
---	--	--	--

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Закрепление нового материала в форме показа педагогом	Педагог дополнительного образования демонстрирует и исполняет подачу снизу, сверху и нападающий удар.	5 повторений	Очень важно произвести повторения с разных ракурсов наблюдения учащимися: вблизи подающего и исполняющего передачу, видеть траекторию полета мяча после подачи и нападающего удара (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 и верхней подачи и нападающего удара.
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>Верхняя прямая подача:</p> <p>Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч подкидывается над головой на 50-70 см. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной лицевой стороной ладони на высоте вытянутой или полусогнутой руки.</p> <p>Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч подкидывается над головой на 50-70 см. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной лицевой стороной ладони на высоте вытянутой или полусогнутой руки в прыжке или в прыжке с разбега.</p> <p>Перестроение в шеренгу по два.</p> <p>Работа в парах.</p> <p>Прием и передача мяча снизу двумя руками</p> <p>Работа в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) объяснение;</li> <li>2) показ;</li> <li>3) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, затем передать ее партнеру.</li> <li>4) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, а затем передать ее, после набрасывания партнером.</li> </ol>	<p>3-5 мин.</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение техники ввода мяча в игру снизу и сверху.</p>
--	---	---------------------------------	---

--	--	--	--

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Перерыв	Просмотр подбора видеороликов подач (ввода мяча в игру) снизу, сверху, нападающего удара 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>Нижняя прямая подача:</p> <p>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) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед.</p> <p>Верхняя прямая подача:</p> <p>Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч подкидывается над головой на 50-70 см. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной лицевой стороной ладони на высоте вытянутой или полусогнутой руки.</p> <p>Стоя лицом к сетке, ноги согнуты</p>	3 мин. 3 мин.	<p>В момент подачи выдерживать рекомендованную высоту, сгибы и напряжение руки.</p> <p>Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление.</p>

	<p>в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч подкидывается над головой на 50-70 см. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной лицевой стороной ладони на высоте вытянутой или полусогнутой руки в прыжке или в прыжке с разбега.</p> <p>.</p>		<p>В момент нападающего удара держать во внимание мяч, сетку и площадку соперника.</p>
		3 мин.	

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
Закрепление нового материала в форме самостоятельной тренировки в ходе игровых ситуаций	Контрольная игра в волейбол согласно задания тайм-аута	25 мин	<p>Игра двух команд ведется с обязательным исполнением всеми игроками:</p> <p>1.подача мяча в игру чередованием снизу и сверху</p> <p>2.прием мяча и пас разыгрывающему у сетки</p> <p>3.разыгрывающий отдает последний пас своему</p>

			игроку для нападающего удара с разбега или с места
--	--	--	---

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подведение итогов занятия. Рефлексия	<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: «Равняйся! 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>