

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	Построение, расчет, выбор одной из 2 команды на данное занятие		Правильность и четкость выполнения.
Воспитательный компонент	2.Строевые упражнения: повороты на месте.		Руки на пояс, смотреть вперед.
Мотивация	3.Ходьба: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - перекаты с пятки на носок.	0,5 круга 0,5 круга	Руки за спину, туловище вперед не наклонять Руки в стороны, спина прямая, дистанция два шага. Руки согнуть в локтях
Педагог напоминает, что без разминки ни спортсмен, ни боец не проявят своих лучших качеств.	4.Бег: - обычный; - с захлестыванием голени; - с высоким подниманием бедра; - бег спиной вперед; -перемещения в стойке волейболиста приставными	0,5 круга 2 круга 0,5 круга	На каждом углу выполнить поворот на 360 градусов. Руки работают вдоль туловища. Руки перед собой, бедро поднимать как можно выше, туловище назад не отклонять. Смотреть через левое плечо. Шаг скользящий, высоко

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

	плечевом суставе	8 раз	Спина прямая, руки в локтях не сгибать.
	1-4- вперед		
	4-8- назад		
	4.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища	8 раз	Локти не опускать, движения четкие.
	1-руки вперед		
	2-руки вверх		
	3-руки в стороны	8 раз	Наклон выполнять точно в сторону.
	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	Прогнуться в пояснице, посмотреть вверх.
	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	8 раз	
	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	8 раз	Скручивание как можно больше, посмотреть на пятки.
	2-И.П.		
	3-4-то же с другой ноги.		
	8.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок, скручивания	8 раз	Туловище вперед не наклонять, смотреть вперед.
	1-скручивание в правую сторону		
	2-И.П.		
	3-4-то же в левую сторону	8 раз	Коснуться противоположной ладони, руки не опускать, ноги в коленях не сгибать.
	9.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, выпады		
	1-выпад правой ногой вправо, руки за голову		
	2-И.П.	8 раз	Широкая амплитуда движений.
	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	8 раз	
	2-И.П.		
	3-4-то же с другой ноги		
	11.И.П. – сомкнутая стойка, полуприсед руки на коленях, круговые движения в коленном суставе		

	1-4-влево 5-8-вправо 12.И.П. – сомкнутая стойка, руки на пояс, прыжки - на право - на левой - на двух 8.Челночный бег	8 раз По 10 раз 3*10	Приземляться на переднюю часть стопы. Коснуться рукой линии.
--	---	--	---

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Изложение нового материала. Педагог обращает внимание на поэтапное освоение приемов. Мотивация Педагог обращает	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? Кто в нашей группе пытается и выполняет подачу сверху? Какие преимущества дает подача снизу/сверху?		Педагог добивается от учащихся правильного теоретического понимания нового материала. 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.	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 Мотивация Педагог обращает внимание учащихся как	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 30 сек.	Расстояние на вытянутых рук. Обратить внимание на правильное выполнение техники нижней прямой подачи и верхней подачи и нападающего удара.

<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. 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 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>	<p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<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>

	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.	3 мин.	В момент нападающего удара держать во внимание мяч, сетку и площадку соперника.
--	--	--------	---

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	Игра двух команд ведется с обязательным исполнением всеми игроками: 1.подача мяча в игру чередованием снизу и сверху 2.прием мяча и пас разыгрывающему у сетки 3.разыгрывающий отдает последний пас своему

			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>