

## Конспект открытого занятия по программе «Волейбол»

Педагог: Сабитов Д.Н.

**Тема занятия:** «Верхняя прямая подача»

Продолжительность занятия: 90 минут

**Цели:**

- Освоение основ волейбола.
- Обучение технике верхней прямой подачи.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Обучение верхней прямой подаче.
- Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу.
- Совершенствование умения взаимодействовать с мячом.

*Оздоровительные:*

- Развитие быстроты, ловкости и выносливости.
- Улучшение координации движений.
- Формирование правильной осанки.

*Воспитательные:*

- Воспитание и умение четко и правильно выполнять упражнения.
- Воспитание дисциплинированности и организованности.
- Воспитание воли и стремления к победе.

**Инвентарь:**

- волейбольные мячи,
- сетка,
- свисток,

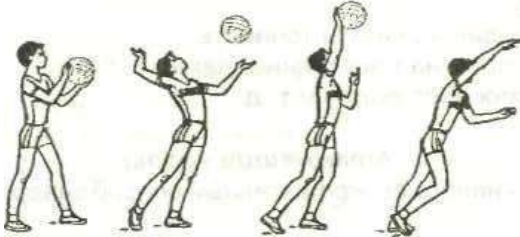
**Ход занятия:**

№ п/п	Содержание	Время	ОМУ
I	<b><u>Подготовительная часть</u></b> <b>1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия.</b>  <b>2. Динамические упражнения на растяжку для всех групп мышц.</b> -Упражнения для мышц шеи и кистей рук;	2 мин          10мин	Строиться в одну шеренгу. Тренер-преподаватель: -Физкультура и спорт... Воспитанники: -Здоровье! Обратить внимание на внешний вид, напомнить ТБ на занятиях.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• семенящие прыжки правым (левым) боком вперед, назад.</li> <li>• По свистку остановка прыжком, принять стойку волейболиста.</li> <li>• Обычный бег.</li> </ul> <p>По свистку ускорение по диагонали.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для восстановления дыхания</li> </ul> <p>Перестроение</p> <p><b>5. СФП:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча в парах двумя руками из-за головы, ловля двумя руками;</li> <li>• Передача мяча одной рукой, ловля двумя руками;</li> <li>• Бросок мяча с отскоком от пола двумя руками, с наклоном вперед;</li> <li>• Бросок мяча с отскоком от пола одной рукой.</li> </ul>	5мин	<p>Соблюдать дистанцию 2 метра. Занимающиеся через одного берут мячи. Встают по парам для упражнений с мячами. Занимающиеся удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы, локти в стороны – вперед, одновременным и параллельным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча. Акцент на движение кистей рук. По траектории, точно в руки партнеру. Подходить под отскочивший от пола мяч.</p>
II	<p><b><u>Основная часть</u></b></p> <p><b>1. Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху.</b></p> <p>Упражнения в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбросить мяч, вверх над собой и поймать его в положении верхней передачи</li> <li>• Подбросить мяч и поймать его, сопровождая движением вперед-вверх, имитируя передачу</li> <li>• В парах: одна передача над собой, другая -</li> </ul>	53 мин 10мин	<p>Обратить внимание воспитанников на технику выполнения. Кисти рук образуют полусферу, повторяющую поверхность мяча. Мяч поймать на уровне лба, ноги слегка согнуты. Правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, работа рук и ног</p> <p>Быстрый, четкий, своевременный выход под мяч. Кисти рук образуют полусферу, ноги слегка согнуты</p>

<p>партнеру.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Точные передачи в парах на различные расстояния.</li> <li>•Верхняя передача партнеру после отскока мяча от пола</li> <li>•Низкий дриблинг мяча в пол (20-30 см) двумя руками на месте;</li> </ul> <p><b>2. Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками снизу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Подбросить мяч вверх прямыми руками снизу и поймать его так же.</li> <li>•Упражнения в парах. Один подбрасывает мяч перед собой и передачей снизу направляет его партнеру, тот ловит мяч и так же возвращается.</li> <li>•В парах: одна передача – над собой, другая - партнеру.</li> <li>•Точные передачи в парах на различные расстояния.</li> </ul> <p>Перестроение.</p>	<p>10мин</p>	<p>Следить за перемещением под мяч. Мяч должен опускаться точно на голову. Точность передачи, постоянно двигаться на полусогнутых ногах.</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Быстрый, четкий, своевременный выход под мяч.</p>
<p><b>3. Подвижная игра для закрепления верхней и нижней передачи мяча: «Мяч водящему»</b></p> <p>Перестроение. Занимающиеся в парах располагаются на противоположных лицевых линиях, соблюдая интервал в 2 шага.</p>	<p>10мин</p>	<p>По кругу, группы по 8-10 человек, водящий в центре. Водящий выполняет верхнюю передачу мяча после собственного подброса любому игроку, который возвращает его таким же способом. За неточную передачу, игрок меняется местами с водящим. Кто хорошо владеет техникой передачи, разрешается выполнять передачу без ловли мяча. В момент получения мяча необходимо остановиться, точно выполняя передачу сверху и снизу двумя руками водящему.</p>
<p><b>4.Обучение верхней прямой подаче</b></p>	<p>15мин</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•И.п. – занимающиеся стоят в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога чуть впереди. Мяч подбросить чуть вперед над головой вверх, после отскока от пола поймать мяч и повторить упражнение.</li> <li>•Подбрасывать мяч вверх и ловить замахом его в момент удара.</li>   <li>•Выполнение упражнения в парах.</li> <li>•То же но выполняют подачи с расстояния 6-7 м.</li> </ul> <p><b>5. Соревнования между занимающимися на максимальное количество правильно и точно выполненных подач.</b></p>	8мин	 <p>Обратить внимание на согласованность движений рук и ног.</p> <p>Мяч подбросить вверх чуть вперед, нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. Ударное движение кратковременное и выполняется напряженной кистью, рука сопровождает мяч. Следить за техникой. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии. Побеждает тот, кто выполнял большее количество технично выполненных подач.</p>
<b>Ш</b>	<p><b><u>Заключительная часть</u></b>  Повторение  Упражнения для восстановления дыхания.  Построение, подведение итогов занятия.  Домашнее задание.  Психологическая разгрузка.  И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях ладонями вверх.  Приседая, сжимая руки в кулак, закрыв глаза, резко крикнуть: «А!»  Всё это нужно повторить 3 раза. После этого хлопать руками и топтать ногами.  Организованный выход их из зала.</p>	7 мин	<p>Отметить наиболее активных занимающихся на занятие.  Обратить внимание на общие ошибки.</p>

