

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

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Верхняя прямая подача.

Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки»

2024 год

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

Программа «Волейбол»

Объединение «Волейбол»

Дата 29.01.2024 г. Время 18:00 – 19:40

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

Тема: Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.

Цель занятия: Формирование умений в игре волейбол по подачи и передач мяча.

Овладение способами оздоровления и укрепления организма занимающихся

Задачи:

а) образовательная: Разучивать технику верхней прямой подачи;

б) воспитательная: прививать интерес к занятиям ФК и спортом; воспитывать чувство коллективизма, ответственности, сплоченности. Развивать силу, быстроту, ловкость, координацию движений;

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

Планируемые образовательные результаты:

Предметные:

а) преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;

б) уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой.

Метапредметные УУД:

- познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

- регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.

Личностные УУД: ориентироваться на самоанализ и контроль результата.

Основные понятия: волейбол, верхняя прямая подача.

Организация пространства:

Метапредметные связи: основы безопасности жизни деятельности, физика, химия.

Формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Ресурсы: методическая и специальная литература по теме урока, УМК по физической культуре.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 10-15 мин.	1. Построение, сообщение задач занятия.	1 мин.	Обратить внимание на спортивную форму и готовность учащихся к занятию.
	2. Строевые упражнения: - повороты на месте.	1 мин.	Правильность и четкость

			выполнения.
3. Ходьба:			
- на носках;	0,5 круга		Руки на пояс, смотреть вперед.
- на пятках;	0,5 круга		Руки за спину, туловище вперед не наклонять
- на внешней стороне стопы;	0,5 круга		Руки в стороны, спина прямая, дистанция два шага. Руки согнуть в локтях
- перекаты с пятки на носок.	0,5 круга		
4. Бег:			
- обычный;	2 круга		На каждом углу выполнить поворот на 360 градусов. Руки работают вдоль туловища.
- с захлестыванием голени;	0,5 круга		Руки перед собой, бедро поднимать как можно выше, туловище назад не отклонять.
- с высоким подниманием бедра;	0,5 круга		Смотреть через левое плечо. Шаг скользящий, высоко прыгать не

<p>- бег спиной вперед;</p> <p>-перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком.</p>	<p>0,5 круга</p> <p>по 0,5 круга</p>	<p>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>1 круг</p>	<p>Восстановление дыхания. При выдохе делаем наклон туловища вперед.</p>
<p>6. Перестроение в колонну по четыре</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Дистанция два шага, интервал - на вытянутые руки.</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>8 раз</p>	<p>Движения плавные, спина прямая, живот подтянут, плечи не поднимать.</p>
<p>2.И.П. – О.С., руки на пояс,</p>	<p>8 раз</p>	<p>Движения плавные, спина прямая, плечи</p>

	<p>наклоны головы</p> <p>1- вперед</p> <p>2- назад</p> <p>3-вправо</p> <p>4-влево</p>		<p>не поднимать.</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>8 раз</p>	<p>Широкая амплитуда движений, спина прямая.</p>
	<p>4.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>1-руки вперед</p> <p>2-руки вверх</p> <p>3-руки в стороны</p> <p>4-И.П.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Спина прямая, руки в локтях не сгибать.</p>
	<p>5.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью, рывки руками с поворотом</p> <p>1-2-два рывка перед грудью</p> <p>3-4-поворот вправо, два рывка в стороны</p> <p>5-8-то же в другую сторону.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Локти не опускать, движения четкие.</p>
	<p>6.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловища</p>	<p>8 раз</p>	<p>Наклон выполнять точно в сторону.</p>

<p>1-наклон вправо, левая рука вверх</p> <p>2-наклон влево, правая рука вверх</p> <p>3-4- то же.</p>		
<p>7.И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища назад прогнувшись</p> <p>1-руки вверх в замок, наклон назад, правая нога назад на носок</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4-то же с другой ноги.</p>	8 раз	Прогнуться в пояснице, посмотреть вверх.
<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>	8 раз	Скручивание как можно больше, посмотреть на пятки.
<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>	8 раз	Туловище вперед не наклонять, смотреть вперед.
<p>10.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед в стороны,</p>	8 раз	Коснуться противоположной

	<p>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>ладони, руки не опускать, ноги в коленях не сгибать.</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>	8 раз	Широкая амплитуда движений.
	<p>12.И.П. – сомкнутая стойка, руки на пояс, прыжки</p> <p>- на право</p> <p>- на левой</p> <p>- на двух</p>	По 10 раз	Приземляться на переднюю часть стопы.
	8.Челночный бег	3*10	Коснуться рукой линии.
Основная часть 35 -40	9.Перестроение в шеренгу по одному.	30 сек.	Расстояние на вытянутых рук.

	<p>10.Специальные упражнения:</p> <p>Верхняя прямая подача:</p> <p>И.П. лицом к сетке, ноги согнуты и расставлены на ширину плеч (левая впереди). Одновременно выполнить замах правой рукой вверх – назад; ноги разогнуть, верхнюю часть туловища отклонить. Ударное движение выполнить последовательным сгибанием туловища вперед и перемещением наносящей удар выпрямленной руки к плечу.</p>	<p>5 повторений</p>	<p>Кисть напряжена, ее накладывают на мяч сзади, что придает мячу нужное направление и траекторию полета. Для увеличения силы удара движение бьющей руки выполнить с максимальной амплитудой.</p>
	<p>Перестроение в шеренгу по два.</p> <p>Работа в парах.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Соблюдать дистанцию.</p>
	<p>Передача мяча сверху двумя руками:</p> <p>Переместиться к месту падения мяча, сделать выпад и перенести вес тела на опорную ногу. Туловище наклонить, плечи поданы вперед, руки согнуты и удерживаются на уровне лица. В момент соприкосновения с мячом туловище разворачивают и подводят под мяч, руки амортизируют движение мяча.</p>	<p>3-5 мин.</p>	<p>Передача происходит в момент отталкивания от пола и переката назад. Пальцы кистей и предплечья делают легкое направляющее движение.</p>

	<p>Прием мяча снизу двумя руками:</p> <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>	3-5 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>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 находятся на уровне лица.</p> <p>Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются туловище и руки.</p>	3 мин.	<p>Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление.</p>

	<p>Нижняя передача мяча двумя руками:</p> <p>Переместиться к мячу принять положение шага: одну ногу стопорящим движением выставить на пятку вперед.</p> <p>Руки приготовить к приему и находятся впереди – внизу.</p> <p>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>
	11. Игра «Волейбол».	25-30 мин.	<p>Соблюдать правила игры. Использовать технические приемы.</p>

<p>Заключительная часть</p> <p>3-5 мин.</p>	1. Построение	30 сек.	Равняйся! Смирно!
	2. Подведение итогов	1 мин.	Выделить лучших занимающихся. Указать на недочеты
	3. Игра на восстановление дыхания «Минутка».	1 мин.	Ученики идут в колонне друг за другом и отсчитывают (про себя) 60 сек. Кто считает, что минута прошла – останавливается и делает шаг в сторону.
	4. Домашнее задание	30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, приседания (Д)2х10 раз.
	5. Организованный выход из зала	30 сек.	Равняйся! Смирно! Направо! Налево! В обход за направляющим из зала шагом марш!