

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»**

2023 год

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

Программа «Волейбол»

Объединение «Волейбол»

Дата 22.02.2023 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 верхней прямой подачи и передачи мяча, стоя спиной у сетки. Владение способами оздоровления и укрепления организма учащихся.

Задачи:

Обучающая:

Разучивать технику верхней прямой подачи;

Разучивать технику передачи мяча, стоя спиной у сетки.

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, верхняя 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. Коллективное поздравление с Днем защитника Отечества. 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 Педагог предлагает посвятить данную разминку Дню защитника Отечества! Мотивация Педагог напоминает, что без разминки ни спортсмен, ни боец не проявят своих лучших качеств.	Построение, расчет, выбор одной из 2 команды на данное занятие 2. Строевые упражнения: повороты на месте. 3. Ходьба: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - перекаты с пятки на носок. 4. Бег: - обычный; - с захлестыванием голени; - с высоким подниманием бедра; - бег спиной вперед; - перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком.	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 2 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга по 0,5 круга	Правильность и четкость выполнения. Руки на пояс, смотреть вперед. Руки за спину, туловище вперед не наклонять Руки в стороны, спина прямая, дистанция два шага. Руки согнуть в локтях 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 прыгать не нужно.



	<p>1-руки вперед</p> <p>2-руки вверх</p> <p>3-руки в стороны</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>6.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловища</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> <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>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>не сгибать.</p> <p>Локти не опускать, движения четкие.</p> <p>Наклон выполнять точно в сторону.</p> <p>Прогнуться в пояснице, посмотреть вверх.</p> <p>Скручивание как можно больше, посмотреть на пятки.</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>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>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>По 10 раз</p> <p>3*10</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>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 обращает внимание учащихся на применение новых приемов в игре.</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 сверху?</p> <p>Какие преимущества дает подача сверху?</p> <p>В чем заключается передача на ваш взгляд стоя спиной к сетке?</p> <p>В чем эффективность этой передачи?</p> <p>Кто в нашей группе пытается и выполнять такую передачу?</p> <p>Какие преимущества дает такая передача?</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>

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Закрепление нового материала в форме показа педагогом</p>	<p>Педагог дополнительного образования демонстрирует и исполняет подачу сверху и передачу.</p>	<p>5 повторений</p>	<p>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)</p>

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Закрепление нового материала в форме самостоятельной тренировки под контролем педагога</p> <p>Мотивация</p> <p>Педагог обращает внимание учащихся как новые приемы прибавляют общефизическую подготовку</p>	<p>9.Перестроение в шеренгу по одному.</p> <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>Перестроение в шеренгу по два. Работа в парах.</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>Прием мяча снизу двумя руками:</p>	<p>30 сек.</p> <p>5 повторений</p> <p>30 сек.</p> <p>3-5 мин.</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Расстояние на вытянутых рук.</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>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Передача происходит в момент отталкивания от пола и переката назад. Пальцы кистей и предплечья делают легкое направляющее движение.</p>



--	--	--	--

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Перерыв	Просмотр подбора видеороликов подачи (ввода мяча в игру) сверху и действий с мячом спиной к сетке	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	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.	3 мин.	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.  Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление.
	Мяч принимают на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястным суставам. Кисти при этом соединены и опущены.	3 мин.	
	Верхняя передача мяча двумя руками:  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. Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются		

	<p>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 приготовить к приему и находятся впереди – внизу. Тяжесть тела перемещается вперед.</p> <p>Мяч принимают на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястным суставам.</p> <p>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
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 только сверху</p> <p>2. прием мяча и пас разыгрывающему у сетки</p>

			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>