

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

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Обучение нападающего удара»

2023 год

Афлятунов Адель Фагимович, педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

Программа «Волейбол»

Объединение «Волейбол»

Дата 14.03.2023

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Нурлатская СОШ ЗМР РТ».

Тема: Обучение нападающего удара

Цели и задачи урока:

1. *Обучающая:* обучение технике нападающего удара в волейболе.
2. *Развивающая:* развитие координационных способностей, развитие быстроты, ловкости, прыгучести.
3. *Воспитательная:* воспитание внимательности, активности.

Оборудование: мячи, волейбольная сетка, малые мячи.

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>
--	---	---	---

	этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Игрок, поймавший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру. Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту окончания игры окажется больше игроков соперника.		

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Закрепление нового материала в форме показа педагогом	Педагог дополнительного образования демонстрирует нападающий удар	5 повторений	Очень важно произвести повторения с разных ракурсов наблюдения учащимися.

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><u>Упражнения на расслабление.</u></p> <p>Игра на внимание «Коленочки». Играющие сидят вплотную друг к другу. Левая рука каждого лежит на правой коленке соседа слева, а правая на левой коленке соседа справа. В процессе игры нужно быстро хлопать ладонью по колену, не нарушая последовательности в руках. Если кто-то хлопнул не в свою очередь или не той рукой, то он убирает руку, которая «ошиблась».</p> <p><u>2.Подведение итогов урока</u></p>	5-6мин	<p>выпрыгивание с высокого приседа</p> <p>юноши – 3*20</p> <p>девушки – 3*15</p>