

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками»

2022 год

Гатауллин Линар Искандарович, педагог дополнительного образования
 МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»
 Программа «Спортивные игры»
 Объединение «Спортивные игры»
 Дата 24.11.2022 Время 15:00 – 16:40
 Место проведения: спортивный зал Ачасырской ООШ

Тема: Прием мяча сверху 2 мя руками, снизу 2 мя руками.

Цель занятия: Формирование умений в игре волейбол по приему мяча сверху и снизу двумя руками.

Задачи:

Обучающая: научить приемам мяча сверху и снизу двумя руками.

Развивающая: привить навык применения таких приема в ходе игры.

Воспитательная: прививать дисциплинированность коллективной игры.

Тип занятия: комбинированный, практическое применение знаний, умений.

Методы обучения: наглядный (практический показ); словесный (объяснение, беседа); игровой (игровая форма подачи материала).

Формы обучения: групповая

Формы текущего контроля: педагогическое наблюдение, следить за правильным исполнением приемов, позициями ног, рук, осанкой, правильной постановкой корпуса.

Основные термины, понятия: Передача мяча сверху двумя руками, индивидуальные упражнения, выход под мяч, исходное положение для выполнения передачи, соединение кистей рук в «ковшик».

Оборудование и основные источники информации: Волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток.

План занятия (90 минут)

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационный метод указания
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока	2 мин.	
	2. Бег по периметру баскетбольной площадки в среднем темпе 4 круга, затем последний круг с ускорением. Еще 1 круг шагом с восстановительными упражнениями для дыхания.	3 мин.	Бег выполняется в одной колонне. Обращать внимание на то, чтобы все сохраняли заданный темп, не обгоняя друг друга.
	3. Построение в одну шеренгу на левой боковой линии волейбольной площадки.	30 сек	
	4. ОРУ на месте без предметов. 1) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-10 круговое движение головой влево 1-10 круговое движение головой вправо	20 раз	Слушать счет. Шея расслаблена.

2) И.п. - стойка ноги врозь, руки впереди прямые, кисть сжата в кулак. 1-10 круговое движение кулаком наружу 1-10 круговое движение кулаком внутрь	20 раз	Обратить внимание руки находятся на уровне плеч, не опускать и не поднимать выше
3) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-10 круговое движение предплечьем наружу 1 - 10 круговое движение предплечьем внутрь	20 раз	Следить за осанкой, руки в локтевых суставах не сгибать.
4) И.п. - стойка ноги врозь 1-10 круговое движение прямыми руками вперед 1-10 круговое движение прямыми руками назад	20 раз	Максимальная амплитуда движений
5) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговое движение туловищем вправо 1- 4 круговое движение туловищем влево	8 раз	Максимальная амплитуда движений
6) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - круговое движение тазом вправо 2 - круговое движение тазом влево	8 раз	Стараться коснуться руками пола, при приседе спину не сгибать
7) И.п. - стойка ноги врозь 1 - наклон, руки вперед 2 - присед, руки вперед 3 - наклон, руки вперед 4 - И.п.	8 раз	Стараться сделать большой выпад, но достаточный, чтобы вернуться в и.п.
8) Берпи	15 раз	
9) И.п. стоя на правой, левая вперед на носок. 1 - 10 круговое движение пяткой вправо, не отрывая носок от 1 - 10 то же другой ногой	20 раз	
5. Перемещения от левой боковой до правой боковой линии волейбольной площадки и обратно: На носках, обратно - на пятках Перекат с пятки на носок, обратно - дробью на носках Ходьба с высоким подниманием бедра, обратно - руки сзади, кисти прижаты к ягодицам, ладони широко раскрыты, бег с активным сгибанием ног, стараться пятками коснуться ладоней Правым боком приставным шагом в волейбольной стойке, обратно - левым боком Бег спиной вперед по движению, обратно - левым боком скрестный шаг «Паучки», перемещение на кистях и стопах,	5 мин.	Обратить внимание на правильное выполнение всех видов перемещений, Исключить соревновательный настрой. Главное - тот кто правильной выполнил, а не быстрее добрался до линии

	животом кверху, ноги впереди, обратно - впереди руки.		
	6. Игровое упражнение «Кто быстрее?» Учащиеся стоят у боковой линии в шеренгу. По условному сигналу (свисток) кто быстрее добежит, коснется правую боковую линию рукой, и вернется обратно. Исходные положения: основная стойка, спиной к движению о.с., сидя на боковой линии, лежа на спине, лежа на животе.	5 мин.	Даются разные команды: на старт, внимание, марш; побежали!; 1,2,3 и т.д. Движение начинается только по свистку.
II.	Основная часть	68 мин	
	Объяснение и повторение основных моментов для правильного выполнения верхней передачи: исходное положение, движения рук и ног, положение кистей.	1 мин	После объяснения дети берут мячи.
	1. Игра «Поймай мяч». Ученик держит в руках волейбольный мяч, затем бросает мяч вверх и вперед на 2-3 метра от себя. Выбегает так, чтобы оказаться под мячом и ловит его принимая исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя «ковшик», локти направлены вперед-в стороны, ноги в широкой стойке, полусогнуты (одна несколько впереди другой), туловище слегка наклонено вперед.	5 мин	Обращать внимание на положение рук - на уровне глаз
	2. Поднять мяч с пола, кисти рук расположены как при верхней передаче мяча	1 мин.	Показать положение кистей и контакт с мячом.
	3. Держать мяч над собой, кисти рук расположены как при передаче сверху двумя руками.	1 мин.	После правильного расположения кистей на мяче закрыть глаза
	4. С одного отскока от пола поймать мяч в положении верхней передачи над головой	1 мин.	Обращать внимание на правильное расположение кистей рук на мяче, локти не разводить в стороны.
	5. Дриблинг мяча в пол в средней стойке	1 мин	
	6. Индивидуальные упражнения у стены. Выполнение многократных передач в стену. Расстояние между кистями рук и стеной не более 30 см. Усложненные варианты упражнения: во время выполнения передач в стену, ученик	2,5 мин	Это упражнение выполняют в соответствии с индивидуальной технической

<p>выполняет медленные приседания; меняется высота передач, увеличивается расстояние от стены.</p> 		<p>подготовкой. Более подготовленные выполняют усложненные варианты.</p>
<p>7. Выполнение верхней передачи над собой</p> 	<p>2,5 мин</p>	
<p>8. Ученик принимает исходное положение для передачи. Другой ученик или тренер, держа мяча в руках, опускает мяч в кисти, образующие «ковш». Первый ученик выполняет имитацию передачи вверх, выполняя согласованное разгибание рук, туловища и ног.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Следующий блок упражнений выполняется в парах. Пары назначаются также в соответствии с индивидуальной технической подготовкой.</p>
<p>9. Обучающиеся находятся в положении лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Принимая правильное положение кистей при верхней передаче, выталкивают мяч вперед прокатывая его до партнера.</p> 	<p>7 мин</p>	
<p>10. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, второй ловит приемом сверху.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Быстрое перемещение к месту падения мяча, принять и.п.</p>

ПЕРЕРЫВ 10 МИН			
	13. Игра «Потеряшка». В парах выполняется верхняя передача через сетку друг другу. Необходимо выполнить 20 передач. Мяч потерян, если упал на пол, выполнен прием снизу, прием одной рукой, кулаком и т.д. счет передач обнуляется и игра начинается снова, пока не выполнят 20 передач.	10 мин	
	14. Игра в волейбол, используя только верхнюю передачу на счет. Без подачи.	23 мин	При необходимости можно использовать прием снизу двумя руками, это не считается ошибкой.
	15. Подвижные игры малой подвижности. «Передал - садись». Две команды. Участники стоят в колонне на расстоянии полметра. Капитан стоит перед командой с волейбольным мячом в руках. По сигналу капитан выполняет передачу первому в колонне, тот отдает мяч обратно, принимая упор присев.	5 мин	Команды по 4-5 человек.
Ш.	Заключительная часть	7 мин	
	Построение	1 мин.	
	Упражнения на восстановление дыхания.	3 мин.	
	Подведение итогов занятия, проведение рефлексии	3 мин.	
	Организованный выход из зала.		

Формы контроля и оценки результатов занятия. Проведение хронометрии и пульсометрии.

Список использованной литературы

1. Беляев А.В., Савин М.В./ Волейбол. Учебник для институтов и академий физической культуры./ М.: Физкультура, образование и наука, 2000. 444с.
2. Железняк Ю.Д./ Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с., ил. «Физкультура и спорт», 1988 г.