

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

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками»

2023 год

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

Программа «Волейбол»

Объединение «Волейбол»

Дата 14.03.2023 Время 18:00 – 19:40

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

Тема: Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками

Цель занятия: Формирование умений приёма нижней прямой подачи снизу двумя руками. Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся.

Задачи:

Обучающая:

Разучивать технику приёма нижней прямой подачи снизу двумя руками.

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, нижняя 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

	<p>волейболиста приставными шагами правым, левым боком.</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>6. Перестроение в колонну по четыре</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>2. И.П. – О.С., руки на пояс, наклоны головы</p> <p>1- вперед</p> <p>2- назад</p> <p>3-вправо</p> <p>4-влево</p> <p>3. И.П. – О.С., руки вдоль</p>	<p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>по 0,5 круга</p> <p>1 круг</p> <p>30 сек.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Смотреть через левое плечо.</p> <p>Шаг скользящий, высоко прыгать не нужно.</p> <p>Восстановление дыхания. При выдохе делаем наклон туловища вперед.</p> <p>Дистанция два шага, интервал - на вытянутые руки.</p> <p>Движения плавные, спина прямая, живот подтянут, плечи не поднимать.</p> <p>Движения плавные, спина прямая, плечи не поднимать.</p> <p>Широкая амплитуда</p>
--	--	--	---

	<p>туловища, круговые движения в плечевом суставе</p> <p>1-4- вперед</p> <p>4-8- назад</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>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</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>движений, спина прямая.</p> <p>Спина прямая, руки в локтях 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>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>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>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Скручивание как можно больше, посмотреть на пятки.</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>
--	---	--	--

внимание учащихся на применение новых приемов в игре.			
---	--	--	--

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Закрепление нового материала в форме показа педагогом	Педагог дополнительного образования демонстрирует и исполняет подачу снизу и прием.	5 повторений	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)

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Закрепление нового материала в форме самостоятельной тренировки под контролем педагога Мотивация Педагог обращает внимание учащихся как	9.Перестроение в шеренгу по одному. 10.Специальные упражнения: Нижняя прямая подача: Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью (кулаком)	30 сек. 5 повторений 30 сек.	Расстояние на вытянутых рук. Обратить внимание на правильное выполнение техники нижней прямой подачи.

<p>новые приемы прибавляют общефизическую подготовку</p>	<p>на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед.</p> <p>Перестроение в шеренгу по два. Работа в парах.</p> <p>Прием и передача мяча снизу двумя руками Работа в парах: 1)объяснение; 2)показ; 3) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, затем передать ее партнеру. 4) Выполнить передачу мяча снизу перед собой, а затем передать ее, после набрасывания партнером.</p>	<p>3-5 мин.</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение техники приема мяча снизу. В и.п ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.</p>
--	--	---------------------------------	---

--	--	--	--

Этап занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Перерыв	Просмотр подбора видеороликов подач (ввода мяча в игру) снизу и действий с мячом	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		

	<p>находятся на уровне лица.</p> <p>Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются 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. 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
--------------	----------------------	-----------	--------------------------------------

<p>Закрепление нового материала в форме самостоятельной тренировки в ходе игровых ситуаций</p>	<p>Контрольная игра в волейбол согласно задания тайм-аута</p>	<p>25 мин</p>	<p>Игра двух команд ведется с обязательным исполнением всеми игроками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.подача мяча в игру только снизу 2.прием мяча и пас разыгрывающему у сетки 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. 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>

