

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Балаганский Центр
Детского Творчества



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО
Балаганский ЦДТ
Р.Ш. Юнусов

19.02.2019 г.

Открытое занятие по волейболу
в детском объединении «Спортивные игры»

**ТЕМА: «Нападающий удар
и блокирование в волейболе»**

Разработал и провел
Педагог д/о:
Пересыпкин Андрей Владимирович

Балаганск, 2020

Тема: Нападающий удар и блокирование в волейболе

Дата: 20 февраля 2019 г.

Место проведения: Спортзал.

Продолжительность: 130 мин.

Инвентарь: волейбольные, баскетбольные и набивные гимнастические мячи, гимнастические обручи и палки.

Цель:

- регулятивные (научить ребенка работать в команде, в паре при приемке мяча от подачи, передачи нападающего и обманного ударов; научить контролировать, корректировать и оценивать свою деятельность и деятельность партнеров);
- познавательные (учить анализировать, сравнивать свою деятельность);
- коммуникативные (развивать умение слушать, слышать и понимать партнеров; при возникновении спорных ситуаций не создавать конфликты).

Задачи УТЗ:

1. Развитие скоростно-силовых качеств.
2. Развитие физических качеств, необходимых при выполнении передач мяча и блокирования.
3. Совершенствование техники нападающих ударов.
4. Совершенствование индивидуальных и групповых взаимодействий в защите.

Формы:

- Практические занятия: коллективные, по подгруппам, индивидуальные;
- Беседы

Методы и приемы:

- Практический метод;
- Метод модельных и симметричных упражнений;
- Метод комплексной динамики;

Технологии:

- Здоровьесберегающие;
- Индивидуальный подход;

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. 1. Построение, сообщение задач УТЗ. 2. Ходьба. 3. Бег. 4. Бег за педагогом. 5. Ходьба, перестроение в шеренгу. 6. Беговые прыжковые упражнения: - прыжки с высоким подниманием бедра вперед, назад; - прыжки с высоким подниманием бедра правым (левым) боком вперед, назад; - скрестные шаги правым (левым) боком вперед, назад; - семенящий бег вперед, назад; - выпад вперед руки за головой, с поворотом туловища вправо (влево) вперед, назад; - прыжки вверх на двух ногах вперед, назад; - прыжки вверх на двух ногах вправо (влево) вперед, назад; - семенящие прыжки вперед, назад;	15 мин 1 мин 10 сек 2 мин 1 мин 10 сек 3 мин 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Организационные указания. По периметру волейбольной площадки. В движении находится за спиной педагога. По боковой линии волейбольной площадки. Упражнения выполняются до середины волейбольной площадки вперед и назад возвращаются спиной. По команде выполнять

2.	<p>- семенящие прыжки правым (левым) боком вперед, назад.</p> <p>7. Перестроение на лицевой линии. Отдых</p> <p>8. Серия беговых ускорений. - гладкий бег</p> <p>9. Подвижная игра «Третий лишний».</p> <p>10. Построение, перестроение. Отдых</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении передач мяча и блокирования.</p> <p>1. Станция (1 группа). Комплексные прыжковые упражнения: - прыжки через гимнастические палки; - прыжки приставным шагом вокруг стоек; - прыжки вдоль волейбольной сетки (блокирование); - прыжки в гимнастические обручи, «лягушки».</p> <p>2. Построение, переход (смена площадок). Отдых</p> <p>3. Станция (2 группа); - броски набивного мяча; - броски баскетбольного мяча.</p> <p>4. Построение. Перестроение в колонны. Отдых.</p> <p>2. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками: - Передачи мяча сверху двумя руками через сетку.</p> <p>1. Построение. Перестроение. Отдых.</p> <p>3. Совершенствование нападающий ударов:</p> <p>1. нападающий удар плечом из зоны 3. 2. нападающий удар из зоны 3; 3. нападающий удар двумя мячи подряд из 6 зоны; 4. Построение. Перестроение. Отдых. 4. нападающие удары из зоны 4 после передачи связующего игрока из зоны 3.</p> <p>4. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите:</p> <p>1. Прием мяча в зоне 6 связующему игроку в зону 3, вторая передача в зону 4,2 (в зону 2 передача спиной).</p> <p>2. Прием мяча в зонах 1,6 и 5 из исходного положения</p>	<p>2 раза</p> <p>20 сек</p> <p>3 мин 3 серии 12 метров</p> <p>4 мин</p> <p>20 сек</p> <p>110 мин</p> <p>15 мин</p> <p>4мин</p> <p>3 серии x отдых</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин 4 мин 10 раз 20 раз 1 мин</p> <p>15 мин</p> <p>9 мин 1 мин</p> <p>30 мин</p> <p>5 мин 8 мин 7 мин</p> <p>1 мин 9 мин</p> <p>20 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>интенсивно.</p> <p>Разбить на группы по 4 человека.</p> <p>От лицевой линии бег вокруг стоек четверым, по сигналу педагога ускорение.</p> <p>Исходное положение упор присев. Учащиеся располагаются хаотично по всей волейбольной площадки в парах. Водящий пытается осалить игрока. Убегающий садиться к паре, крайний учащийся убегает. Если игрока догнали, они меняются ролями.</p> <p>Перестроится в 2 группы.</p> <p>Упражнения выполняются в 2 группах по методу круговой тренировки. Каждая станция 4 мин.</p> <p>Упражнения выполняются поточным методом.</p> <p>Упражнения выполняются в парах. Две серии, отдых 30 сек.</p> <p>Упражнение выполняется в колоннах со сменой мест.</p> <p>Построится в колонну в зоне 3.</p> <p>Все удары выполняются после подбрасывания мяча педагогом или игроком.</p> <p>Перестроится в 2 группы, на противоположных сторонах волейбольной площадки.</p> <p>Мяч набрасывается через сетку педагогом. Прием мяча в колонне.</p>
----	--	--	--

<p>3.</p>	<p>все игроки на линии нападения.</p> <p>5. Интегральная подготовка. 1. Тренировочная игра.</p> <p>Заключительная часть. 1. Упражнения на расслабление. - ходьба - стретчинг.</p>	<p>30 мин 30 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Мяч набрасывает тренер. Задача выполнить прием мяча на задней линии и сыграть «доводку» для нападающего удара «накат».</p> <p>Задание. Команда выигрывавшая очко после скидки мяча в зону 1, 6 и 5 (задняя линия) получает 2 очка.</p> <p>Подведение итогов УТЗ.</p>
------------------	---	---	---