

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" Юргинского муниципального округа**

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ

**«Развития скоростно-силовых качеств у юных волейболистов
при обучении технике подачи»**

**Исполнитель тренер-преподаватель
по волейболу Чученкин А.Л.**

2024г.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 13-14 лет
ВРЕМЯ - 90 мин.**

Тема: Развития скоростно-силовых качеств у юных волейболистов при обучении технике подачи.

Цель: повысить заинтересованность учащихся в выполнении упражнений.

1. *Образовательные задачи.*

а) Обучение выполнению физических упражнений развивающих скоростно-силовые качества при обучении технике подачи.

б) Обучение технике выполнения физических упражнений с волейбольным и набивным мячом.

2. *Воспитательные задачи.*

а) Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, товарищества. Воспитание силы воли, стремление к победе, прививание интереса к систематическим занятиям волейболом

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, жгут лыжника.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	Подготовительная часть	15 мин.	
1	Построение Приветствие Назначение дежурного	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и форму.
2	Сообщение задач урока Краткий инструктаж по технике безопасности.	2 мин.	Обратить внимание на работу со жгутом и набивным мячом.
3	Движение бегом. - разминочный бег по залу	5 мин	Для перехода на бег подать команду « Бегом – МАРШ!» Следить за техникой движения рук вдоль корпуса.
4	Движение шагом	1 круг	Для перехода на шаг подать команду « шагом – МАРШ!»
5	Построение в 3 колонны для выполнения специально беговых упражнений: - бег с высоким подниманием	7 мин 2 серии	Для выполнения построения необходимо остановиться на одной из длинных сторон зала. Рассчитаться на первый – третий и
	бедро бег с захлестом голени назад - бег приставным шагом (правым и левым боком) бег спиной вперед - прыжки на правой и левой ноге многоскоки с махом рук прыжок в шаге - выпады правой/левой ногой с прокручиванием рук	2 серии 2 серии 2 серии 1 серия 1 серия 1 серия 1 серия	разойтись по колоннам на лицевую линию волейбольной площадки. Напомнить о технике выполнения беговых упражнений. При выполнении упражнений с выпадом обратить внимание на технику выноса колена вперед (колени строго 90*)

II	Основная часть.	65 мин.	
	Развитие скоростно-силовых качеств		
1	Общеразвивающие упражнения со жгутом: - прокручивание жгута в опорном положении на прямых руках - И.П. – О.С. руки вниз со жгутом – подъём рук вверх со жгутом 2 – разведение рук в стороны со жгутом и опускание вниз 3 – возврат рук в и.п. - вынос рук вперед со жгутом И.П. – О.С. руки вниз со жгутом 1 – подъём рук вперед со жгутом до угла 90* – опускание рук в и.п. - разведение рук в сторону со жгутом под углом 180* - И.П. – О.С. руки вниз со жгутом 1 – подъём рук в сторону со жгутом до угла 180* – опускание рук в и.п. - Фронтальные выпады 1 – выпад правой ногой вперед с прокручивание рук вверх- вниз со жгутом 2 – возврат рук в исходное положение. 3 – выпад левой ногой вперед с прокручивание рук вверх-вниз со жгутом – возврат рук в исходное положение.	10-15р (2 серии) 10-15раз (2 серии) 10-15раз (2 серии) 10-15раз (2 серии)	Обратить внимание на стойку. Руки разводятся максимально в стороны. Прямые руки выносятся вперед, максимально вверх. Руки разводятся максимально в стороны. Прямые руки. При выполнении упражнений с выпадом обратить внимание на технику выноса колена вперед (колени строго 90*). Спина прямая
	Боковые выпады 1-правой ногой с прокручивание рук вверх-вниз со жгутом 2 – возврат рук в исходное положение. 3 – выпад левой ногой в сторону с прокручивание рук вверх-вниз со жгутом 4 – возврат рук в исходное положение. То-же левой ногой.	10-15раз (2 серии)	Обратить внимание на стойку и на дыхание: ноги на ширине плеч, спина прямая. Выдох-подъем рук, вдох – опускание рук.

