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-преподавателі по волейболу Чученкин А.Л
2024Γ.

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.

No	Содержание	Дозировка	Организационно методические
Π/Π			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 – MAPШ!»
5	Построение в 3 колонны для выполнения специально беговых упражнений: - бег с высоким поднимание	7 мин 2 серии	Для выполнения построения необходимо остановиться на одной из длинных сторон зала. Рассчитаться на первый – третий и
	бедра 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 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 (колено 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.	10-15р (2 серии)	Обратить внимание на стойку. Руки разводяться максимально в стороны.			
	- 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.	10-15раз (2 серии)	Прямые руки выносятся вперед, максимально вверх.			
	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.	10-15раз (2 серии)	Руки разводятся максимально в стороны. Прямые руки.			
	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.	10-15раз (2 серии)	При выполнении упражнений с выпадом обратить внимание на технику выноса колена вперед (колено 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.			

Фронтальные выпады вперед в движении, в 3-х колоннах 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 4 — возврат рук в исходное положение.	10-15раз (2 серии)	Следить за техникой выноса колена.
Упражнения с баскетбольными мячами в группе по 3 человека - броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, сидя на полу: И.П. – сидя на полу ноги в сторону, руки вверх с баскетбольным мячом – отведение рук назад с мячом – бросок мяча вперед и вверх	10раз (2серии)	Обратить внимание: в группах акцент делается на чередовании нагрузка-отдых. При бросках спина прямая, плечи отводятся максимально назад.
- броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в опорном положении И.П. –О.С. руки вверх с баскетбольным мячом 1 – отведение рук назад с мячом – бросок мяча вперед и вверх	10раз (2серии)	
v 1		
технике подачи, в группах: - броски баскетбольного мяча одной рукой из-за головы в опорном положении. Движение броска имитирует подачу мяча. Группа по 3 человека. И.П. –О.С. руки вверх с баскетбольным мячом 1 – отведение рук назад с мячом 2 – бросок мяча вперед и вверх		Обратить внимание, что акцент делается на согласованность работы рук и ног. Правая рука-шаг левой ногой.
То-же, но броски выполняются через сетку в 3-х группах по 5 человек.	5 мин	Смена игроков в колоне через 1 минуту.
Подача волейбольным мячом через сетку,в 3-х группах,по 5 человек.	5 мин (2 серии)	Смена игроков в колоне через 1 минуту. Обратить внимание: подброс мяча делаем на вышину вытянутой руки вперед перед собой
	движении, в 3-х колоннах 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 4 — возврат рук в исходное положение. Упражнения с баскетбольными мячами в группе по 3 человека - броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, сидя на полу: И.П. — сидя на полу ноги в сторону, руки вверх с баскетбольным мячом — отведение рук назад с мячом — броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в опорном положении И.П. —О.С. руки вверх с баскетбольным мячом 1 — отведение рук назад с мячом — бросок мяча вперед и вверх Специальные упражнения направлены на обучение технике подачи, в группах: - броски баскетбольного мяча одной рукой из-за головы в опорном положении. Движение броска имитирует подачу мяча. Группа по 3 человека. И.П. —О.С. руки вверх с баскетбольным мячом 1 — отведение рук назад с мячом 2 — бросок мяча вперед и вверх То-же,но броски выполняются через сетку в 3-х группах по 5 человек. Подача волейбольным мячом через	Подача волейбольным мячом через 10-15раз (2 серии) 10-15раз (2 серии)

4	Групповые упражнения прием - подача мяча Три игрока принимают подачу. Затем смена игроков по-кругу.	10 минут	Обратить внимание: в группах акцент делается на переключение действий игрока с подачи на прием.
III	Заключительная часть	10 мин.	
1	Построение в одну шеренгу.	1 мин.	Выполняется по команде в одну шеренгу «Становись»!
	Упражнение на растяжку: - наклон, вперед сидя на полу И.П. — сидя на полу ноги прямые вперед 1 — наклон вперед, пальцами рук касаемся пальцев ног — и.п.; — 4 — то же.	1-2 мин.	Обратить внимание: ноги прямые. Все упражнения выполняются в расслабленном состоянии, следить за дыханием.
	- наклон, вперед сидя на полу правая нога вперед, левая под углом 90*к телу: И.П. – сидя на полу правая нога вперед, левая под углом 90*к телу: 1 — наклон вперед к правой ноге пальцами рук касаемся пальцев правой ноги – и.п.; – 4 — то же.	2-3 мин	
	- наклон, вперед сидя на полу левая нога вперед, правая под углом 90*к телу:	2-3 мин	
	И.П. – стоя у стены, опереться руками в стену, наклон вперед, 2 – и.п.; 3 – 4 – то же. То-же у шведской стенке		
	Упражнение на дыхание. 1)И.П. – О.С 1 — наклон вперед, пальцами касаемся пола; – и.п.; – 4 – то же.	1-2 мин.	Ноги прямые. Руки расслаблены. После выполнения наклона вперед выполняется 5 вдохов и 5 выдохов в данном положении.
2	Подведение итогов	3 мин.	