

открытого занятия по волейболу

Тема: Совершенствование атакующего удара.

Цель: совершенствование техники, умения выполнять атакующий удар.

Задачи:

Образовательная: совершенствовать умение выполнять технику атакующего удара.

Воспитательная: воспитывать чувство товарищества, дисциплинированность и морально-волевые качества.

Оздоровительная: укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

Инвентарь: свисток, секундомер, волейбольные мячи, конусы, фитбол.

Место проведения: Спортивный зал

Часть	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть 25 – 30 мин.	Построение.	30 с.	Подравнялись по направляющему,
	Сообщение задач.	30 с.	пятки вместе, носки врозь, руки
	Техника безопасности.	30 с.	вдоль туловища, спина прямая.
	Бег с заданием:	5 мин.	Равняйся! Смирно!
	-бег спиной вперед;	1 мин.	Здравствуйте! Меня зовут Игорь
	-поворот на 180;	1 мин.	Евгеньевич и сегодня я проведу у
	-прыжок на 360;	1 мин.	вас тренировку. Сегодня мы с вами
	-ускорение.	1 мин.	будем совершенствовать умение
	СБУ:	5 мин.	выполнять технику атакующего
	Захлест голени.	2 раза	удара.
	Высокое поднятие бедра.	2 раза	Шнурки завязаны, футболки
	Вынос прямых ног вперед	2 раза	заправлены, украшения сняты,
	Выпрыгивание на каждый шаг	2 раза	волосы убраны.
	Приставные шаги правым/левым	2 раза	Выполнять по сигналу.
	боком	10 мин.	Дистанция 2 шага, по сигналу.
	ОРУ в шаге:	6-8 раз	Бежим в обратном направлении.
	Наклоны головы	6-8 раз	По сигналу.
	И.п.- руки на поясе.	6-8 раз	По сигналу
	1- вперёд	6-8 раз	По боковым линиям.
	2- назад	6-8 раз	Выполняем чаще, руки работают
	3- вправо	6-8 раз	вдоль туловища.
	4- влево	6-8 раз	Выполняем чаще, руки работают
	Повороты головы.	6-8 раз	вдоль туловища.
	И.п.- остаётся тот же.	6-8 раз	Руки работают вдоль туловища,
	1- вправо	6-8 раз	работает только передняя часть
	2- и.п.	6-8 раз	стопы.
	3- влево	6-8 раз	Выпрыгиваем выше, помогаем
	4- и.п.	6-8 раз	руками.
	Круговые движения в плечевом	6-8 раз	В стойке баскетболиста.
	суставе.	15 раз	Спина прямая, выполняем под счёт.
И.п.- руки на плечи.	20 раз	Спина прямая, выполняем под счёт.	
1-4- вперёд	4 мин.	Спина прямая, выполняем под счёт.	
1-4- назад		Руки не сгибаем, выполняем под	
Круговые движения в плечевом		счёт.	
суставе с полной амплитудой рук.		Спина прямая.	

	И.п.- руки вперёд параллельно полу. 1-4- вперёд 1-4- назад Круговые движения в локтевом суставе. И.п.- руки вперёд параллельно полу. 1-4-вовнутреннюю сторону 1-4-вовнешнюю Круговые движения в лучезапястном суставе. И.п.- руки вперёд параллельно полу. 1-4-вовнутреннюю сторону 1-4-вовнешнюю Скручивание на каждый шаг . И.п.- руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2- скручивание вправо 3-4- скручивание влево Наклоны туловища на каждый шаг. И.п.-руки на поясе. 1- вперёд 2- назад 3- вправо 4- влево Наклоны к ногам на каждый шаг . И.п.- остаётся тот же. 1- к правой ноге 2- к середине 3- к левой ноге 4- и.п. Выпады. И.п.- руки на поясе, выпад на правую ногу. 1-3- пружинистые покачивания 4- смена положения ног с продвижением в перед. Разноименные махи ног. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вперёд. 1- правая нога, левая рука 2- и.п. 3- левая нога, правая рука 4- и.п. Круговые движения в коленном суставе. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на колени. 1-4- во внутреннюю 1-4- во внешнюю Круговые движения в коленном суставе. И.п.- ноги вместе, руки на колени.		Спина прямая, руки параллельно полу. Руки не выпрямляем, выполняем под счёт. Спина прямая, ноги не сгибаем, выполняем под счёт. Ноги не сгибаем, наклоняемся ниже, выполняем под счёт. Спина прямая, колено не выход за носок, выполняем под счёт. Руки не сгибаем, ноги прямые, выполняем под счёт. На месте стой, раз-два, налево! Выполняем под счёт. Выполняем под счёт. Выполняем под счёт. Выполняем под счёт. Вдох носом, выдох через рот, руки через стороны вверх, вниз. Через середину зала в колонну по два марш. Направляющий на месте стой , раз-два. 1 колонна направо 2 налево От направляющего на вытянутые руки разомкнись.
--	--	--	---

	1-4- вправо 1-4- влево Круговые движения в голеностопном суставе. И.п.- правая нога на носке. 1-4- во внутреннюю 1-4- во внешнюю Поменяли ноги. Приседания. Девочки Мальчики Ходьба на восстановление дыхания		
Основная часть 60 мин.	Совершенствование техники, умения выполнять атакующий удар 1.В парах: а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы. б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы. в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперед-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места; 2. Выполняем атакующий удар с 3 шагов со 2 и 4 зоны 3. Усложнение, выполняем атакующий удар 6 шагов со 2 и 4 зоны. 4. Атакующий удар с 6 зоны. 5. Бросок фитбола правой(левой) рукой . Игра в волейбол	. 30сек 30сек 30сек 10 мин. 10 мин. 5 мин 25 мин.	Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища Удар наносится прямой рукой Быть внимательными, контролировать движение мяча 1 колонна становится друг за другом в 4 зону, 2 колонна становится друг за другом во 2 зону. И один обучающийся становится в 3 зону и набрасывает мяч игрокам 2 и 4 зоны поочередно. Обучающиеся 2 и 4 зоны выполняют атакующий удар через сетку в 6 зону. Обучающийся 4 зоны выполняет набрасывание мяча в 3 зону, обучающийся 3 зоны принимает и передает мяч во 2 зону, обучающийся 2 зоны выполняет атакующий удар в 1 зону. Обучающийся 2 зоны выполняет набрасывания мяча в 3 зону, обучающийся 3 зоны принимает и передает мяч в 6 зону, обучающийся 6 зоны выполняет атакующий удар с 3 шагов. Распределяемся по парам мячи в руках. Первые номера становятся друг напротив друга со вторыми. Выполняем передачи мяча партнеру. Стараемся четко попадать в руки партнеру. По ходу игры, отрабатываем атакующий удар, для его совершенствования.
Заключительная часть 5 мин.	Построение. Подведение итогов. Организованный выход из зала .	30 с. 5 мин.	Подравнялись по направляющему, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища, спина прямая.

			Равняйсь! Смирно! Направо за направляющим на выход из зала шагом марш!
--	--	--	--