

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр детского (юношеского)
технического творчества г. Пензы**

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

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

Педагог дополнительного образования

Пензина Ирина Юрьевна

г.Пенза 2023г.

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

	<p>бедра</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 шаг - выпады правой/левой ногой с прокручиванием рук 	<p>2 серии</p> <p>2 серии</p> <p>2 серии</p> <p>1 серия</p> <p>1 серия</p> <p>1 серия</p> <p>1 серия</p>	<p>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*)</p>
II	Основная часть.	65 мин.	
Развитие скоростно-силовых качеств			
1	<p>Общеразвивающие упражнения со жгутом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокручивание жгута в опорном положении на прямых руках И.П. – О.С. руки вниз со жгутом 1 – подъём рук вверх со жгутом 2 – разведение рук в стороны со жгутом и опускание вниз 3 – возврат рук в и.п. <ul style="list-style-type: none"> - вынос рук вперед со жгутом И.П. – О.С. руки вниз со жгутом 1 – подъём рук вперед со жгутом до угла 90* 2 – опускание рук в и.п. <ul style="list-style-type: none"> 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* 2 – опускание рук в и.п. <ul style="list-style-type: none"> Фронтальные выпады 1 – выпад правой ногой вперед с прокручиванием рук вверх-вниз со жгутом 2 – возврат рук в исходное положение. 3 – выпад левой ногой вперед с прокручиванием рук вверх-вниз со жгутом 4 – возврат рук в исходное положение. 	<p>10-15р (2 серии)</p> <p>10-15раз (2 серии)</p> <p>10-15раз (2 серии)</p> <p>10-15раз (2 серии)</p>	<p>Обратить внимание на стойку. Руки разводятся максимально в стороны.</p> <p>Прямые руки выносятся вперед, максимально вверх.</p> <p>Руки разводятся максимально в стороны. Прямые руки.</p> <p>При выполнении упражнений с выпадом обратить внимание на технику выноса колена вперед (колени строго 90*). Спина прямая</p>

	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>10-15раз (2 серии)</p> <p>10-15раз (2 серии)</p>	<p>Обратить внимание на стойку и на дыхание: ноги на ширине плеч, спина прямая. Выдох-подъем рук, вдох – опускание рук.</p> <p>Следить за техникой выноса колена.</p>
2	<p>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 1 – отведение рук назад с мячом 2 – бросок мяча вперед и вверх</p> <p>- 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 2 – бросок мяча вперед и вверх</p>	<p>10раз (2серии)</p> <p>10раз (2серии)</p>	<p>Обратить внимание: в группах акцент делается на чередовании нагрузка-отдых. При бросках спина прямая, плечи отводятся максимально назад.</p>
3	<p>Специальные упражнения направлены на обучение</p>		

	<p>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</p> <p>То-же,но броски выполняются через сетку в 3-х группах по 5 человек.</p> <p>Подача волейбольным мячом через сетку,в 3-х группах,по 5 человек.</p>	<p>10раз (2 серии)</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин (2 серии)</p>	<p>Обратить внимание, что акцент делается на согласованность работы рук и ног. Правая рука-шаг левой ногой.</p> <p>Смена игроков в колонне через 1 минуту.</p> <p>Смена игроков в колонне через 1 минуту. Обратить внимание: подброс мяча делаем на высоту вытянутой руки вперед перед собой</p>
4	<p>Групповые упражнения прием - подача мяча Три игрока принимают подачу. Затем смена игроков по-кругу.</p>	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»!
	<p>Упражнение на растяжку: - наклон, вперед сидя на полу И.П. – сидя на полу ноги прямые вперед 1 – наклон вперед, пальцами рук касаемся пальцев ног 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.</p> <p>- 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 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.</p> <p>- наклон, вперед сидя на полу левая нога вперед, правая под углом 90*к телу:</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин</p>	<p>Обратить внимание: ноги прямые. Все упражнения выполняются в расслабленном состоянии, следить за дыханием.</p>

	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; 2 – и.п.; 3 – 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.	