Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тарлагская средняя общеобразовательная школа

Пий-Хемского кожууна

Открытый урок

«Нападающие удары 2-4 зон.

Прием мяча после нападающего удара.»

Разработал урок

Сат Анатолий Маадыр-оолович,

учитель физической культуры.

**Тарлаг-2013**

Открытое занятие секции по волейболу.

**Тема занятия:**

Нападающие удары 2-4 зон. Прием мяча после нападающего удара.

**Цель занятия:**  Учить учащихся двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости.

**Задача занятия:**

1. Сформировать умения и навыки нападающих ударов и приемов мяча после нападающих ударов.

2. Развивать скоростное силовое качество, координацию, смелости.

3. Воспитвывать трудолюбие, самостоятельность, чувства товарищества.

**Тип занятия**: Учебно – тренировочный.

**Метод проведения:** индивидуальный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

**Время проведения:** 40 мин.

**Тренер:** Сат А.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| 1. **Подготовительная часть.**   Построение.  Рапорт дежурного Сообщение задач урока  **Ходьба с заданиями**:      - на носках;  - на пятках;  - на внешней стороне стопы;  - на внутренней стороне стопы.  **Бег с заданиями**.  - высоко поднимая бедра.  - захлестывание голени назад.  - спинной вперед  - кружочки  - по диагонали  - обычный бег  - ходьба  - восстановление дыхания.  **Построение в две колонны.**  **ОРУ.**   1. И.п. .Основная стойка. Круговые движения головы вправо, влево, 8 раз. 2. И.п. Основная стойка. Ноги на ширине плеч. Круговые движения. Руками вперед 8 раз, назад 8 раз 3. И.п. Ноги на ширине плеч. Круговые движения туловище правую сторону 8 раз, в левую сторону 8 раз. 4. И.п. Ноги вместе руки за голову приседание 10 раз. 5. И.п. Ноги вместе прыжки обои ногами 10 раз. Высоко поднимайте бедра 10 раз. 6. **Основная часть.**   1.Нападающие удары  2, 4 зоны.  2. Прием мяча после нападающего удара.  3.Учебная игра. 6 х 6.  **Ш. Заключительная часть**  1.Построение и подведение итогов.  **Закрепление:**  **1.** Скажите, с каких зон вы делали нападающие удары?  **2.** Скажите, какие номера зон вы знаете в волейбольной площадке?  **3.** Скажите, какие номера зон принимают удары от нападений?  **Рефлексия:**  1.Что интересного и полезного узнали на этом занятии?  2. Что получили от этого занятия?  **2**.**Домашнее задание.** | **10 мин.**    1 мин.  **1 – 2 мин.**  05 кр.  05кр.  05кр.  05кр.  **1-2 мин**.  05кр.  05кр.  05кр.  05кр  05кр.  05кр.  05кр.  1 кр.  05кр.  25-30 сек.  25-30 сек.  25-30 сек.  25-30 сек  30 сек.  25 мин.  10 мин.  10 мин.  5 мин.  5 мин. | В одну шеренгу становись! Равняйсь смирно! Дежурный сдает рапорт о готовности обучающихся к занятию.  Обход по залу за направляющим налево  шагом «Марш».  Руки за голову.  Руки за голову.  Руки за спину.  Руки за спину.  Руки вперед. Выше колени, спина прямая.  Руки назад. Расстояние в 2 шага.  Смотрим через левое плечо.  Расстояние в 2 шага.  По первому свистку 2 номера с правой стороны, обгоняют 1 номера.  По второму свистку 1 номера обгоняют 2 номера.  Скоростным бегом.  Восстанавливаем дыхание. Вдох через нос, выдох через рот.  От середины зала в колонну  по 2 , шагом Марш!  Расстояние 2 шага.  Обратить внимание на работу ног при прыжке, правильное расположение замах бьющей руки.  Следить за работой прямых рук, подставляя под мяч.  Быстро четко построится, выводится итог занятия.  Повторить нападающие удары и приемы мяча. |

Физминутка во время урока **«Массаж плеча»**

Всем участникам необходимо встать в круг и повернуться налево таким образом, чтобы каждый стоял лицом к спине соседа. Положите руки на плечи соседа и легкими движениями рук сделайте массаж плеч: раскрытыми ладонями делайте круговые движения, очерчивая плечи соседа и слегка надавливая. Ваш сосед может попросить вас убыстрить или замедлить движения, усилить или смягчить их. Через 2 минуты повернитесь в обратную сторону и сделайте массаж плеч другого соседа.

Это упражнение является расслабляющим, особенно после напряженной работы.