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. 05кр05кр.05кр.05кр.1 кр.05кр.25-30 сек.25-30 сек.25-30 сек.25-30 сек30 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.