

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.Н. АШУРАЛИЕВА»

**МЕТОДРАЗРАБОТКА
ОТКРЫТОГО УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
НА ТЕМУ:
«ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ
ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ»**

Разработал и провел:
преподаватель физической культуры
Ибрагимов К. А.



г. Махачкала, 2023 г.

Раздел учебной программы: Спортивные игры

Тема: Волейбол. Обучение основным техническим приемам

Задачи урока:

Образовательные:

- Обучение основным индивидуальным техническим приемам игры:

- стойкам и перемещениям
- прием и передача двумя руками снизу
- прием и передача двумя руками сверху
- подача мяча
- нападающие удары
- блокирование мяча

Оздоровительные:

- Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные:

- Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол

Тип урока: Обучающий З.У.Н.

Инвентарь: Волейбольные мячи

Время проведения: 31 марта 2023г., 14:00

Место проведения: Спортивный зал колледжа



Этапы урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методический указания
1	2	3	4
Вводная часть (13-15 мин)	1. Построение, приветствие, целеполагание	1	Обратить внимание на осанку
	2. Строевые упражнения на месте	3	
	3. Ходьба и ее разновидности	1	
	4. Равномерный бег -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестыванием голени -бег с приставными шагами - бег правым, левым боком	2	Самоконтроль за дыханием
	5. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по восстановлению дыхания	3	
	6. Общеразвивающие упражнения	1	1-2 руки вверх – вдох, руки вниз – выдох
Основная часть (70 мин)	Перестроение в колонну по одному разбить группу по парам		
	1. Верхняя передача	10	Обратить внимание на работу ног, правильное расположение рук, пальцев
	2. Нижняя передача двумя руками - над собой - в парах	10 1	Следить за работой прямых рук, подставляя под мяч
	Обучение технике выполнения нападающих ударов		
	1. Показ	1	Рука прямая после броска
	2. В парах - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы - броски мяча с отскоком от пола левой и правой рукой	3	Свободно движется вдоль туловища
	-удары правой и левой рукой по мячу, лежащему на ладони, выставляя вперед-вверх левой (правой) руки, направить его на пол		Удар наносят прямой рукой Желательно выполнить упр. Непрерывно без ловли и потери мяча
	3. Упражнения в парах - один ученик, после наброса мяча выполняет нападающий удар с места - другой принимает мяч снизу направляя его партнеру	5-6	Мяч, летевший на уровне груди принимать двумя руками сверху на уровне пояса снизу двумя руками. Потом меняться ролями
	4. Упражнения в парах - один ученик выполняет нападающий удар после наброса мяча, второй принимает мяч снизу, выполняет передачу над собой, и наносит нападающий удар в сторону партнера	5-6	Обратить внимание на правильность работы ног и рук

Основная часть (70 мин)	<p>5. Нападающие удары через сетку с собственным подбрасыванием. Студент стоит в 2 метрах от сетки с мячом в руках. Подбрасывает мяч на сетку и выполняет нападающий удар.</p> <p>6. Закрепление техники одиночного блокирования:</p> <p>1. В парах Студенты располагаются в противоположных сторонах сетки, передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх, касаясь ладонями друг друга над сеткой</p> <p>2. В парах Один набрасывает мяч на верхний трос сетки, другой выпрыгивает вверх, подставляя ладони, и отталкивает мяч в другую сторону.</p> <p>7. Верхняя прямая подача Стоя лицом к сетке ноги на ширине плеч, левая(правая) впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди</p>	2-3	<p>Обратить внимание на правильность выполняемого удара</p> <p>Обратить внимание на правильность приставных шагов и выноса рук над сеткой</p>
		1-2	Нужно постараться не дать мячу перелететь в свою сторону.
		1-2	Преградить мячу путь на чужой стороне или над сеткой подвижным блокированием



Заключительная часть	<p>Ладонь левой(правой) руки снизу мяча, правой(левой) сверху, взгляд направлена на площадку соперника</p> <p>Правая(левая) рука, согнутая в локтевом суставе для замаха, отводится назад, локоть направлена вверх</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подача 5 мячей подряд из-за лицевой линии 2. Подача в правую, левую половину площадки 3. Двусторонняя учебная игра с заданием <p>Группу разделить на несколько групп по 6 человек</p> <p>Заклучительная часть Построение, медленный бег, ходьба. Подведение итогов урока Выставление оценок Задание на дом Уход из зала</p>	10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить многократное подбрасывание мяча вверх с последующей 2. Имитация удара 3. Подача через сетку <p>Обратить внимание на правильность подброса мяча и на удар по мячу</p> <p>Обратить внимание на прием мяча после подача</p>
		1-2	Выполнить передачу в 3 касания
		1-2	<p>Нападение через зоны</p> <p>Упр. На восстановление дыхания</p> <p>Выполнение У Г Г</p> <p>пробежка- прыжки через скакалки</p>



