Ақмола облысының білім беру басқармасы жанындағы

МКҚК «Ерейментау қаласы, Агротехникалық колледжі»

ГККП «Агротехнический колледж, город Ерейментау»

при управлении образования Акмолинской области

**ОТКРЫТЫЙ УРОК**

Cовершенствование техники нападающего удара

Физическая культура

(модуль/пән атауы / наименование модуля /дисциплины)

Султаналин Алтынбек Бейсембаевич

(дайындаған педагог/ подготовил педагог)

"18"11.2020 ж/г.

**1.Жалпы мәліметтер/ Общие сведения**

*Курс, топ/ Курс, группы:* I, ОП 1-1

*Сабақ типі/ Тип занятия: практическая*

**2.** **Мақсат,міндеттері/Цели, задачи**

*Оқу мақсаты/Цели обучения:*

Совершенствование двигательных умений и навыков, коррекция недостатков физического развития, укрепление здоровья учащихся

*Сабақтың мақсаты/Цель урока:*

1. Совершенствование техники выполнения нападающего удара;
2. Закрепление техники выполнения одиночного блокирования;
3. Совершенствование технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол;
4. Развивать у студентов координационные способности;
5. Воспитывать у студентов навыки коллективных действий в игре волейбол;
6. Воспитывать интерес к двигательной активности.

*Бағалау критерийлері/Критерии оценивания:*

* знает технику выполнения нападающего удара
* умеет выполнять все упражнения правильно

*Тілдік мақсаттар/Языковые цели:*

* *Полезные выражения для диалогов и письма:*

Амплуа играков... связующий … короткий пас ...темп...одиночный блок... гибкость

*Лексика и терминология, специфичная для предмета:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Қазақша** | **Орысша** | **Ағылшынша** |
| Шабуыл | Атака | Attack |
| Техника | Техника | Equipment |
| Волейбол | Волейбол | Volleyball |

*Құндылықтарды дарыту/Привитие ценностей:*

Воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом, координационные способности, гибкость, дисциплинированность.

*Ойлау дағдылары:* знать, учиться, развивать, уметь

**3. Сабақты жабдықтау/ Оснащение занятия**

* 1. *Оқу-әдістемелік құрал-жабдықтар, анықтамалық әдебиеттер/ Учебно-методическое оснащение, справочная литература:*

- К. Жахин, Е. Юркова Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, 2 Алматы кітап 2016 г.

3.2 *Техникалық құралдар, материалдар/ Техническое оснащение, материалы:*

- гимнастические маты

**4. САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ/ХОД ЗАНЯТИЯ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сабақ кезеңдері:** | **Оқытушы іс-әрекеті** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы/Начало урока**  **15 мин** | **І**. **Организационный момент:**   * Приветствие. * Проверка присутствующих * Озвучивание темы, цели урока и критериев успеха   **ІІ. Актуализация знаний:** 1. Правильное выполнение всех гимнастических упражнении  2. Техника выполнения упражнении | Журнал |
| **Сабақтың ортасы/Середина урока**  **55 мин** | **І. Введение:** Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в США в 1895 году преподаватель физической культуры Вильям Морган предложил учащимся новую игру. Основная идея заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками заставляя его перелетать через сетку. В 1897 году разработали правила игры. В 1900 году изготовили волейбольный мяч.  **Совершенствование техники нападающих ударов**  Действия команды в нападении завершаются направлением мяча через сетку с целью затруднить его прием командой соперников и добиться выигрыша очка или права на подачу. Самый эффективный способ при этом — атакующий удар, который производят по мячу выше верхнего края сетки.  У квалифицированных волейболистов выигрыш очка при атакующих ударах превышает 50 %. Удар, выполняемый по мячу ниже верхнего края сетки (в прыжке или в опорном положении), называется нападающим. Вероятность выигрыша очка здесь проблематична. Атакующие удары подразделяются по направлению (по ходу направления полета мяча, когда оно соответствует направлению разбега, и с переводом, когда такого совпадения нет); по скорости полета (скоростные или силовые удары, ускоренные или кистевые, медленные или обманные); по технике выполнения (прямые — лицом к сетке и боковые — боком к сетке); по месту выполнения (у сетки и с задней линии). Последовательность обучения атакующим ударам такова: прямой удар по ходу из зон 4, 2, 3; прямой удар с переводом вправо из зон 4, 2, 3; прямой удар по ходу левой рукой из зон 2, 4, 3; прямой удар с переводом влево из зон 3, 4, 2; боковой удар из зон 4, 3 правой рукой, из зон 2, 3 — левой; прямой удар по ходу с/задней линии из зон 5, 1, б'. Медленный или обманный удар в первой своей стадии (разбег, прыжок) такой же, как и прямой по ходу, в заключительной части он представляет собой передачу обеими или одной рукой.  **Прямой атакующий удар**  В прямом атакующем ударе по ходу https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2018/04/22/k_5adc62bc515bd/467204_1.png  выделяют разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление, В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге игрок выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки от водит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка игрок быстро разгибает ноги, а. руки резко поднимает вверх. Большое значение имеет согласованность движений; в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх. Движение на замах начинают с прогибания туловища, затем игрок поднимает и отводит бьющую руку назад. При условии, что сильнейшая рука правая ; для левши—положение зеркальное: прямой удар по ходу из зон 2, 4, 3 и назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем игрок активно включает в работу правую (бьющую) руку. Движение на удар начинают с энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляют, одновременно придается движение руке. Вначале движется плечо, затем предплечье и кисть, Эффективность удара зависит от заключительного движения кисти. Скорость этого движения нарастает постепенно, достигая наибольшей величины в момент касания кистью мяча, При этом игрок напрягает кисть и выполняет ударное движение исключительно активно. .После удара он приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет быстро перейти к другим действиям.  **Атакующие удары с переводом**  https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2018/04/22/k_5adc62bc515bd/467204_2.png  Атакующие удары с переводом по структуре схожи с прямым ударом по ходу. При ударе с переводом направление полета мяча не совпадает с направлением разбега атакующего игрока. Разбег выполняют в основном так же, как в ударе по ходу. Это важно в тактическом отношении. Изменение направления удара производят уже в прыжке во время замаха. Перевод осуществляется поворотом туловища или кисти руки. При переводе вправо (рис. 2) туловище и кисть поворачивают вправо. Удар по мячу производят сверху-слева. При переводе влево (рис. 3) туловище и кисть поворачивают влево, удар по мячу производят сверху-справа.  **Боковой атакующий удар**  Боковой атакующий удар (рис. 4) в фазе разбега почти ничем не отличается от предыдущих, только при отталкивании игрок располагается боком к сетке. Движение рук при разбеге и отталкивании https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2018/04/22/k_5adc62bc515bd/467204_3.png  такое же, однако после отрыва ног от поверхности площадки правую руку направляют вниз в сторону на замах. Туловище наклоняют в сторону бьющей руки. В ударном движении туловище выпрямляют, плечи поворачивают влево, левая рука посылается вниз, правую дугообразным движением перемещают к мячу, при этом вперед идет плечо, предплечье и кисть отстают. В момент удара рука выпрямлена и напряжена, туловище наклонено вперед. Для бокового удара характерна активная работа туловища. После удара рука продолжает движение вниз по дуге, затем игрок мягко приземляется.  **Атакующий удар с задней линии**  Атакующий удар с задней линии выполняют в основном так же, как у сетки. Однако для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед-вниз, мячу придают более пологую траекторию. Подлинное мастерство в атакующих ударах определяется следующими факторами: владение в совершенстве техникой всех способов ударов как правой (сильной), так. и левой (слабой) рукой; высокий уровень овладения навыками индивидуальных тактических действий при ударах; высокий уровень развития специальных физических качеств, от которых зависит эффективность ударов; надежность опорно-двигательного аппарата, систем организма, несущих основную нагрузку при ударах.  https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2018/04/22/k_5adc62bc515bd/467204_4.png  **Последовательность освоения атакующих ударов**  1. Укрепление костно-связочного аппарата; развитие силы мышц стопы, кистей, плечевого пояса, туловища, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении атакующих ударов, прыгучести, пространственно-временной дифференцировки (умения сочетать игровые действия с учетом направления и скорости полета мяча, особенно в прыжке, в без опорном положении).  2. Освоение составных частей атакующего удара: вертикального взлета при отталкивании двумя ногами; ритма разбега в три шага; заключительного удара кистью по мячу.  3. Последовательное соединение составных частей в целостном выполнении атакующего удара: разбег и отталкивание обеими ногами (прыжок с разбега); удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) — с места, с разбега; удар по движущемуся мячу по заданной траектории с различной скоростью (медленно — быстро) при помощи тренажера; нападающий удар после передачи мяча; соединение специальных физических качеств с составными частями навыка и удара в целом.  4. Совершенное владение способами атакующих ударов правой и левой рукой (при ведущей роли сильной руки). Умение максимально реализовывать специальные физические качества посредством совершенной техники.  5. Умение целесообразно использовать способы атакующих ударов и нападающих действий с учетом игровой обстановки. Последовательность освоения атакующих ударов осуществляется выполнением комплекса упражнений: обще-развивающих и подготовительных, подводящих, по технике и тактике. Ниже предлагается последовательность разучивания данных упражнений при обучении всем способам атакующих ударов.  **Общеразвивающие и подготовительные упражнения при совершенствований атакующих ударов**  1. Из положения спиной, боком, лицом к гимнастической стенке упражнения с резиновым амортизатором для плечевого пояса; то же на тренажере.  2. Упражнения с гантелями для плечевого пояса: круговые движения; поднимание рук вверх, отведение назад и сгибание в локтевых суставах; встречным энергичным движением поднимание вверх и движение вперед.  3. Жим штанги (в станке) лежа (учащиеся старших классов, до 30 % от собственного веса).  4. Приседание со штангой (мешок с песком) до 50 % от собственного веса.  5. Лежа на скамейке (наклонной доске), сгибание и разгибание туловища.  6. Наклоны, вращение туловища, держа на плечах мешок с песком весом 6—15 кг.  7. Приседание, затем быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с 1—2 набивными мячами в руках; то же с прыжком вверх.  8. Из глубокого приседа на одной ноге на гимнастической стенке, другая нога опущена вниз, руками держась за стенку, быстрое разгибание опорной ноги.  9. Упражнение для кистей на тренажере — вращательными движениями поднимание и опускание груза.  10. Сжимание кистью теннисного мяча (кистевого эспандера).  11. Отталкивание от стены: обеими руками одновременно; попеременно правой и левой рукой.  12. В упоре лежа передвижение на руках по кругу вправо, влево, ноги на месте.  13. В упоре лежа передвижение вправо и влево, одновременно переставляя руки и ноги (приставные шаги).  14. Вырывание и выкручивание набивного мяча у партнера,  15. Броски набивного мяча весом 1 —2 кг из-за головы обеими руками, одной рукой над головой («крюком»),  16. Кистевые броски набивного мяча весом 1 кг — одной (правой, левой) и обеими из положения руки вверх.  17. Броски литых резиновых (теннисных, наполненных свинцовой дробью) мячей, стоя на месте и в прыжке.  18. Удары кистью {рука горизонтально) по набивному мячу весом 1 кг либо гандбольному мячу, стоя на коленях на гимнастическом мате.  19. В прыжке бросок набивного (баскетбольного) мяча в стену, затем приземление, прыжок и ловля мяча в прыжке.  20. В прыжке броски набивного мяча весом 1 кг в стену из-за головы обеими руками; то же через сетку (на силу, точность, с места и с разбега).  21. Метание теннисных мячей через сетку в прыжке—на точность, на силу.  22. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом, боком, спиной вперед.23. То же с отягощением (набивные мячи в руках, мешок с песком на плечах).  24. Спрыгивание с гимнастического коня (стенки) на гимнастический мат (мальчики).  25. Спрыгивание с высоты 40—80 см с последующим прыжком вверх,  26. Прыжки с места, с разбега и доставание предметов (набивных, волейбольных, теннисных мячей), подвешенных на различной высоте.  27. Сочетание перечисленных выше упражнений с перемещениями различными способами в ответ на условные сигналы.  **II.Техника безопасности:**   1. Общие положения 2. ТБ перед началом работы 3. ТБ во время работы 4. ТБ по окончании работы 5. Аварийные ситуации   Аптечка первой помощи. |  |
| **Сабақтың соңы/Конец урока**  **20 мин** | **I. Закрепление изученного:**  Организованно убрать спортивный инвентарь. Построение.  Итог урока: высказать своё отношение ко всему, что было на занятии, оценить дисциплину учащихся, их активность, ожидаемый и фактический результаты занятия, отметить особо успевающих учеников, корректно сделать замечание у кого не получилось, что нужно сделать на следующем уроке, по отработке техники. |  |

1. **Үй тапсырмасы / Домашнее задание:**

Отжимание рук от пола 10-15 раз.