

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Покровская Арчада

Конспект внеурочного занятия
на тему:
«Освоение и совершенствование техники игры в волейбол».

Конспект подготовил:
учитель физической культуры
Морозов Дмитрий Васильевич.

с. Покровская Арчада
24.04.2023 г.

План – конспект внеурочного занятия в 8 классе.

Тема занятия: Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками.

Цель: формирование физических и личностных качеств учащихся в процессе ознакомления с техникой волейбола.

Задачи занятия:

образовательные:

- совершенствование техники верхней передачи мяча;
- совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками;
- ознакомление с техникой приема и передач мяча в игровых условиях.

оздоровительные:

- развивать двигательные качества – ловкость, быстроту, координацию;
- содействовать развитию и укреплению основных групп мышц.

воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия.
- воспитывать морально волевые качества, дисциплинированность;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Тип занятия: образовательно-обучающей направленности.

Методы организации: индивидуальный, фронтальный, поточный, игровой, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, скакалки.

Время проведения: 40 мин

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>I.</p> <p>Вводная часть.</p> <p>15 минут</p>	<p>Организационный момент.</p> <p>Цель: обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.</p> <p>Цель: создать целевую установку на достижение конкретных результатов во время занятия.</p> <p>Цель: содействовать активизации внимания и организованности учащихся</p> <p>Цель: способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Цель: содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу.</p> <p>Форма организации: поточная.</p> <p>Способ выполнения: одновременный.</p> <p>Цель: восстановить дыхание.</p>	<p>1. Построение, рапорт, приветствие.</p> <p>2. Сообщение задач занятия.</p> <p>3. Строевые приемы и повороты на месте.</p> <p>4. Ходьба:</p> <p>5. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с заданием (по свистку поворот кругом); - бег «Противоходом», «Змейкой», по диагонали, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад; - передвижения приставными шагами правым и левым боком; 	<p>1'</p> <p>30"</p> <p>30"</p> <p>30"</p> <p>2'</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка готовности класса к занятию, наличие спортивной формы. Отметить отсутствующих. Краткий инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!». В обход налево шагом марш!» Дистанция 2 шага Согласованность действий, четкое выполнение команд. Соблюдать дистанцию, спина прямая. Обратить внимание на сохранение правильной осанки.</p> <p>Смотреть вперед. Обратить внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.</p> <p>Соблюдать дистанцию 2 шага.</p>

	<p>Цель: способствовать подготовке организма к основной работе.</p> <p>Цель: развитие и укрепление всех групп мышц. Подготовить организм к основной нагрузке.</p> <p>Форма организации: поточная.</p> <p>Способ выполнения: одновременный.</p> <p>Цель: совершенствование координации движений.</p> <p>Цель: развитие двигательных качеств, координации движений.</p>	<p>- бег спиной вперёд.</p> <p>6. Ходьба. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>7. Челночный бег. Оббегание колец положенных на 3-х метровых линиях с касанием пола в кольце поочередно левой и правой рукой.</p> <p>8. Выполнение заданий. Ускорение из зоны 5 в зону 3, имитация верхней передачи мяча, спиной вперед вернуться в зону 1, продолжить движение в обход по залу. Ускорение из зоны 5 в зону 3, имитация приема мяча снизу двумя руками, спиной вперед вернуться в зону 1, продолжить движение в обход по залу</p> <p>9. Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>1) И.П.- кисти рук в «замок» перед грудью. 1 – руки вперёд 2 – И.П 3 – руки вверх 4 – И.П. 2) И.П. – руки в стороны.</p> <p>1-4 круговые движения в локтевых суставах вовнутрь.</p> <p>1-4 круговые движения в локтевых</p>	<p>2'</p> <p>30"</p> <p>30"</p> <p>30"</p> <p>8 раз</p> <p>16 раз</p>	<p>Руки через стороны вверх – вдох; руки вниз – выдох. Соблюдать дистанцию.</p> <p>Касание пола ближайшей к кольцу рукой.</p> <p>Обратить внимание на правильность выполнения имитации приема и передачи мяча.</p> <p>Выполнение разминки для пальцев и кистей рук (волна, веер, круговые движения кистей рук).</p> <p>Обратить внимание, чтобы кисти рук всегда были в «замке».</p> <p>Развитие подвижности суставов, координации, ловкости.</p>
--	---	--	---	---

	<p>Методы: словесный, наглядный, метод упражнений.</p>	<p>суставах наружу.</p> <p>3) И.П. – руки вперед ладонями вниз. 1-8 скрестные махи прямыми руками.</p> <p>4) И.П. – руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2 рывки согнутыми руками. 3-4 рывки прямыми руками.</p> <p>5) И.П. – левая рука вытянута вверх, правая опущена вдоль туловища. 1-2 рывки руками левая рука вверх. 3-4 рывки руками правая рука вверх.</p> <p>6) выпрыгивание вверх поочередно на левой и правой ноге с одновременным вращением рук, 4 раза вперед, 4 раза назад.</p> <p><i>Перестроение из колонну по одному в колонну по два поворотом в движении.</i></p> <p>8. Комплекс упражнений со скакалками. 1. Вращения скакалкой. Взять обе ручки в правую руку и вращать скакалкой сначала с правого бока, после чего описывать ею</p>	<p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>30"</p> <p>5'</p> <p>30"</p>	<p>Развитие координации, ловкости.</p> <p>Развитие координации, быстроты и ловкости.</p> <p>Развитие подвижности суставов, координации, ловкости, скоростной выносливости</p>
--	---	--	---	---

<p>II <i>Основная часть.</i></p> <p>27 минут</p>	<p>Цель: закрепление умения приема и передачи мяча.</p> <p>Форма организации: фронтальная.</p>	<p>«восьмерки», вращая скакалкой то слева, то справа. Переложить ручки в левую руку и продолжить упражнение. Затем взять скакалку обеими руками и повторить все вращения еще раз.</p> <p>2. Прыжки с приземлением на две ноги. Простые (одиночные): ноги сведены вместе, отталкивание от пола носками. Одно подпрыгивание – один оборот скакалки. Двойные: два подскока должны приходиться на один оборот скакалки.</p> <p>3. В стороны попробуйте поочередно прыгать вправо и влево.</p> <p>4. Вперед – назад поочередно перемещайтесь взад и вперед.</p> <p>5. Ноги врозь – ноги вместе приземляясь во время прыжка, расставьте ноги на ширину плеч. При следующем приземлении снова соедините ноги.</p> <p>1. Верхняя передача мяча в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение; - показ; - опробование <p>- выполнение верхней передачи мяча в парах со сменой партнеров через 30 секунд.</p> <ul style="list-style-type: none"> - опрос учащихся и выбор двух лучших учеников. - верхняя передача мяча над собой 30 	<p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>27'</p> <p>5'</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	<p>Эти прыжки более медленные, поэтому переходите на них, когда чувствуете, что пришла пора восстановить дыхание.</p> <p>Объяснять и показывать каждое упражнение.</p> <p>Следить за работой рук и ног, за правильным выполнением приема и передачи мяча, за наложением рук на мяч.</p> <p>Добиваться точного выполнения приема и передачи мяча.</p>
--	--	---	--	--

<p style="text-align: center;">III <i>Заключительная часть</i> 3 минуты</p>	<p>Способ выполнения: одновременный.</p> <p>Цель: закрепление изученного материала в игровых заданиях.</p> <p>Методы: игровой, соревновательный.</p> <p>Цель: содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно – познавательной деятельности</p> <p>Цель: содействовать более быстрому функциональному восстановлению организма учащихся и концентрации внимания</p> <p>Методы и критерии оценки: - сознательная, активная деятельность обучающегося;; - правильность выполнения упражнений; - творческое отношение к своей деятельности.</p> <p>Цель: укрепление мышц плечевого пояса, кисти рук</p>	<p>секунд, партнер выполняет прыжки со скакалкой в максимальном темпе. - верхняя передача мяча одним учеником и прием мяча снизу двумя руками другим, с последующей сменой. - верхняя передача мяча в тройках после передвижения, с передачей над собой и без. - верхняя передача мяча в тройках за спину.</p> <p>2. Двусторонняя игра. - выбранные капитаны проводят жеребьевку и набирают команды.</p> <p>3. Упражнения на релаксацию в круге: - дыхательные упражнения</p> <p><i>Построение в одну шеренгу.</i></p> <p>1. Подведение итогов занятия.</p> <p>2. Домашнее задание: - сгибание-разгибание рук в локтевых суставах с опорой на пальцы, с последующим отталкиванием у стены: девочки 2х25 раз, мальчики – 4 х25 раз.</p>	<p>2'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>9'</p> <p>3'</p>	<p>Стараться удерживать мяч в воздухе без падений в течение 20-30 секунд.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений, оказывать индивидуальную консультацию.</p> <p>Провести двустороннюю игру на низкой сетке по правилам волейбола. Добиваться розыгрыша мяча на своей половине площадки.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.</p> <p>Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. Указать на типичные ошибки. Пригласить учащихся на дополнительные занятия. Поблагодарить обучающихся за совместную деятельность. «Занятие закончено. До свидания! Направо, на выход шагом марш!»</p>
---	--	--	---	--

