Конспект внеклассного занятия по волейболу для 2 класса учителя физической культуры МБОУ «Средняя школа 20»

Чумаченко Алены Константиновны г. Петропавловск-Камчатский

Предмет: волейбол, первый год обучения. 2 класс.

Место занятия в структуре образовательного процесса: урок по плану.

Тема урока по учебно-тематическому плану: Ловля и броски мяча на месте и в движении.

Форма урока: тренировка

Цель:

- закрепление элементов игры в пионербол;

- развитие физических качеств.

Задачи: учащиеся должны использовать полученные знания в игре пионербол.

Ожидаемый результаты: учащиеся должны знать технические приемы и могли применить их в игре в пионербол

Оборудование:

1. Спортивная площадка.
2. Мячи волейбольные.
3. Мячи набивные.

**Этапы урока**:

1. Подготовительная часть (20 мин)
2. Основная часть (50 мин)
3. Заключительная часть (20 мин)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | дозировка | Методические указания |
| 1  2  3  4  5  6  7.  8.  9.  10.  11.  12. | Построение, объяснение задач урока  Ходьба: на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.  Бег:  -средним темпом без задания;  с заданиями по свистку:  -с прыжками с прогибом;  -с поворотом на 360;  -с изменением направления;  Ходьба, дыхательные упражнения  Специальные беговые упражнения:  - захлёст голени  -бег с подниманием бедра вперёд  -скрёстный шаг  -конькобежный шаг  -прыжки на правой и на левой ноге  Упражнения с набивными мячами (с партнером):  ОРУ в парах:  1.Стоя лицом друг к другу:  -мяч на вытянутых руках:  сгибание и разгибание кистей; повороты кистей с мячом вправо и влево;  сгибание и разгибание рук с мячом на сопротивление.  2. Передачи мяча:  Стоя спиной друг к другу:  - поворотом в правую сторону  - 1 отдает мяч над головой, 2 снизу под ногами  Броски и ловля мяча набивного мяча в парах:  1.С расстояния 2 м на месте:  - броски и ловля мяча от лица в средней стойке;  - броски и ловля мяча снизу в низкой стойке;  - броски ногами в прыжке.  2.В движении:  - броски и ловля мяча от лица в средней стойке;  - броски и ловля мяча снизу в низкой стойке.  -броски и ловля мяча после броска в пол  3. С расстояния 9 метров на месте:  - броски от груди, бросать двумя руками  - броски правой рукой из-за головы справа  - броски левой рукой из-за головы слева  - броски сбоку (имитация подачи в пионерболе)  Упражнения в с в/б мячом во встречных колоннах через сетку.  1.Броски на точность:  - сверху;  -снизу двумя руками;  - в пол.  2. Обманные броски в пределах зоны нападения.  Игра « 2 мяча по кругу»  Игра в пионербол  ОФП по станциям:  -сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамейки  -упражнения с гантелями  -сгибание и разгибание ноги на скамейке  -напрыгивание и выпрыгивание вверх от скамейки двумя ногами  Построение, подведение итогов занятия. | 2 мин  2 мин  3мин  1 мин  5 мин  2х18м  2х18м  2х18м  2х18м  2х18м  8м  10 раз  10раз  5раз  10 раз  10 раз    5 раз  5 раз  5 раз  По периметру площадки, 1 круг  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  2 мин  2 мин  2 мин  5мин  5 мин  10 мин  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  2 – 3 мин | Проверить спортивную форму учащихся  Следить за осанкой  Восстанавливаем дыхание  Движение руками быстрые, интенсивные  Ноги от пола не отрывать  Повторить стойки игрока. Показ броска и ловли мяча двумя руками сверху, снизу; постановка пальцев и работа ног и рук. Броски стараться выполнять точно партнеру  Броски стараться выполнять точно партнеру  Показ правильного выполнения приема мяча.  1 выполнение –тренировка  2-соревнование в колоннах  Напомнить о разных способах обманных бросков. Назначить ответственного за ведение счета.  Обратить внимание, что одновременно в игре участвует 2 мяча. Быть внимательными. Прежде чем бросить мяч, убедиться в готовности того кто ловит.  Смотреть, чтобы все учащейся участвовали в игре  Выполняет команда, не участвующая в игре. |