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 |
| 12 34567.8.9. 10.11.12. | Построение, объяснение задач урокаХодьба: 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 упражненияСпециальные беговые упражнения:- захлёст голени-бег с подниманием бедра вперёд-скрёстный шаг-конькобежный шаг-прыжки на правой и на левой ногеУпражнения 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 ногамиБроски 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 пол3. 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 пионерболОФП 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 мин2 мин3мин 1 мин5 мин2х18м2х18м2х18м2х18м2х18м8м10 раз10раз5раз10 раз10 раз  5 раз5 раз5 разПо периметру площадки, 1 круг5 раз5 раз5 раз5 раз2 мин2 мин2 мин5мин 5 мин  10 мин10 раз10 раз10 раз 10 раз2 – 3 мин | Проверить спортивную форму учащихсяСледить за осанкойВосстанавливаем дыханиеДвижение 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 партнеруБроски стараться выполнять точно партнеруПоказ правильного выполнения приема мяча.1 выполнение –тренировка2-соревнование в колоннахНапомнить 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 игреВыполняет команда, не участвующая в игре. |