

Конспект занятия кружка «Спортивные игры»

Дата: 16.02.2021

Раздел: "Спортивные игры" - «Волейбол»

Тема урока: Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения.

Тип урока: Повторение и закрепление изученного материала.

Вид урока: Практическое занятие

Цели уроков: 1. Провести инструктаж по ТБ.
2. Повторение правил игры в волейбол.
3. Развитие координационных способностей.

Задачи урока:

1. Обучающие: повторение правил игры и техники безопасности на уроках, исходные положения и перемещения.
2. Развивающие: развитие внимания, координационных способностей.
3. Воспитательные: привитие сознательного отношения к занятиям физкультуры и спорта, воспитание чувства коллективизма, терпеливости, целеустремлённости, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью.

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой;

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: секундомер, свисток, набивные мячи, волейбольные мячи. 2-4 конуса, инструкции по технике безопасности.

Ход урока

Содержание	Доз-ка (мин)	Организационно-методические указания (ОМУ)
І. Подготовительная часть	30	
1. Построение , рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. 2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. 3. Разминка с набивными мячами. 1. И.п - основная стойка, мяч в руках. На счет «1» - мяч вперед, на «2» - мяч вверх, на «3» - мяч за голову, на «4» - мяч вверх, «5» - мяч за голову, на «6» - мяч вверх, на «7» - мяч вперед, на «8» - вернуться в исходное положение. 2. И.п - стойка ноги врозь, мяч в руках. Под счет до 4 - круговые движения прямыми руками с мячом вправо; на счет «5-8» - влево. 3. И.п - стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «1» - наклон вперед, коснуться мячом пола, на «2» - в наклоне мяч вперед (между ног), на «3» - в наклоне коснуться мячом пола. На «4» - вернуться в исходное положение. 4. И.п - стойка ноги врозь, мяч перед грудью. На счет «1» - поворот туловища направо, руки вперед, на «2» - вернуться в исходное положение, на «3» - поворот туловища налево, руки вперед, на «4» - вернуться в исходное положение. 5. И.п - мяч на полу, опираться о мяч руками (упор лежа). на счет «1-2» - отжимание от мяча. 6. И.п - основная стойка, мяч на полу перед ногами. На счет «1» - прыжок в стойку ноги врозь, встать над мячом, на «2» - прыжок в основную стойку, мяч за		Дежурный сдаёт рапорт о готовности группы к уроку. Желательно, чтобы обучающиеся сами вспомнили основные правила. Повторить 4 раза. Повторить 2 раза. Повторить 4 раза. Повторить 4 раза. Повторить 8 раз. Удерживать равновесие, чтобы не упасть. Повторить 4 раза.

<p>ногами, на «3» - прыжок в стойку ноги врозь, встать над мячом, на «4» - прыжок в исходное положение. 7. И.п - основная стойка, мяч на полу перед ногами. На счет «1» - прыжок в стойку правая впереди, мяч между ног, на «2» - прыжком вернуться в исходное положение, на «3-4» - то же, но другой ногой.</p>		<p>Повторить 4 раза</p>
<p>II. Основная часть</p>	<p>45</p>	
<p>1. Стойка волейболиста. Удобное исходное положение волейболиста - ноги слегка согнуты (уже готовы оттолкнуться и помочь телу переместиться в любую сторону), тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, ноги вместе сводить не надо, руки согнуты в локтях и направлены вперед (уже готовы действовать: ловить мяч, отбивать и т.д). Упражнение на выполнение стойки: По сигналу дети расслабляются и встают в удобную позу, по второму сигналу принимают стойку волейболиста.</p> <p>2. Перемещения в стойке волейболиста. - Обычно применяется <u>приставной шаг</u>, который может выполняться вперед, назад, вправо и влево. Движение начинается с ноги, которая расположена ближе к направлению перемещения. - Также используют <u>двойной шаг</u>. Движение начинается с дальней к направлению движения ноги. - <u>Бег</u>.</p> <p>Упражнения по перемещению в стойке. - перемещения приставным шагом; - перемещения двойным шагом; - перемещения бегом.</p> <p>3. Эстафета с волейбольными мячами. 1. И.п - мяч у второго. Первый бежит до конуса, там разворачивается, применяет стойку волейболиста, а второй бросает ему мяч в руки. Первый ловит мяч и бежит обратно, передает эстафету второму, коснувшись его рукой, а мяч передает третьему, сам идет в конец колонны и т.д. 2. И.п - мяч у первого. Выполняется бег спиной вперед. Как только первый добежит до конуса, бросает мяч второму, затем бежит к нему и передает эстафету касанием руки. Второй, как только поймает мяч, разворачивается спиной по направлению движения и ждет касания. 3. И.п - направляющий сидит на полу, спиной по направлению движения, мяч в руках. По сигналу первый встает, разворачивается, лицом вперед бежит к конусу, кладет на него мяч и возвращается бегом</p>		<p>Преподаватель показывает стойку, обучающиеся повторяют. Проверка как у кого получается.</p> <p>Выполнить упражнение 4-5 раз, в зависимости от качества выполнения.</p> <p>Такие перемещения применяются, когда игроку хватает на него времени и расстояние, которое следует преодолеть, небольшое.</p> <p>Он применяется, когда необходимо быстро выйти к мячу.</p> <p>Применяют для спасения мяча, выполнения нападающего удара или для блока. Стараются не мешать друг другу. При выполнении двойного шага и бега не надо все время бежать и шагать, а надо выполнять короткие рывки. Сделали рывок, симитировали пойманный или отбитый мяч, остановились в стойке волейболиста и т.д. выполняются в разные стороны. Команды для перемещений даются не по порядку, а вразнобой. Учащиеся должны легко перестраиваться под различные варианты перемещений.</p> <p>Учитель делит группу на 2-4 команды. Ошибки: не принял стойку волейболиста, мяч ударился об пол, прежде чем был пойман. Каждая ошибка - плюс 3 сек.</p> <p>Если класть мяч на конус сложно, то можно положить среднее кольцо или обруч. Игрок должен положить мяч так, чтобы тот не упал,</p>

<p>обратно, в это время второй уже садится и ждет касания. Как только его коснулись (передали эстафету), он вскакивает и бежит к мячу, берет его, возвращается, кладет на ноги сидящего третьему. Как только тот получает мяч, то может встать и бежать к конусу,, где снова кладет на него мяч, и т.д.</p>		<p>если мяч падает, нужно вернуться и положить мяч на конус.</p>
<p>III. Заключительная часть</p>	<p>5</p>	
<p>1. Выполнение дыхательных упражнений. 2. Построение. 3. Подведение итогов эстафеты и урока. 4. Домашнее задание.</p>		<p>Похвалить учащихся за внимательность, быстроту, взаимопомощь и взаимовыручку, честную игру и т.п.</p>

Преподаватель физической культуры: Василенко А.Н.