

Малюкина Елена Викторовна

Педагог дополнительного образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центра детского (юношеского) технического творчества г. Пензы

Физкультурно-спортивный отдел

Объединение «Волейбол»

Предмет: физическая культура

Конспект занятия по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст учащихся 9-12 лет.

В группе ГНП - 1 года обучения

Тема занятия:

«Прием и передача мяча снизу с перемещением».

Время проведения: Два академических часа по 45 минут.

Цель занятия: обучение технике передвижения, технике нижней передачи мяча в волейболе, осуществление правил самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Задачи занятия:

Образовательные: обучение техники приема мяча снизу двумя руками

Развивающие: Развитие основных двигательных качеств.

Воспитательные: формирование умение общаться со сверстниками в игровой деятельности; воспитание нравственных и волевых качеств

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи

Количество обучающихся: 15 человек

время		Этапы работы	Содержание этапа
3-5 мин.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Организационно-мотивационный этап <p>Постановка цели, которая должна быть достигнута на данном этапе занятия.</p> <p><i>Цель: создать хорошее настроение у детей, мотивировать детей на работу.</i></p> <p>Определение цели, которую педагог хочет достичь на данном этапе занятия.</p> <p><i>Цель: воспитание самостоятельности, уверенности в собственных силах, ловкости, быстроты.</i></p> <p>Описание методов организации работы.</p> <p><i>Метод примера, метод поощрения.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - построение - приветствие - внешний вид - задачи занятия - техника безопасности
15 мин	2	<ul style="list-style-type: none"> • 1 часть • Основного этапа <p>Разминка</p> <p><i>Цель данного этапа:</i> подготовить обучающихся к выполнению физических нагрузок.</p> <p>Воспитание дисциплинированности, ответственности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная, ходьба на внутренней и наружной стороне стопы, на носочках, на пятках, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжатие пальцев в кулак; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положение руки вперед, в стороны; - разминочный бег (бег обычный, приставным шагом правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед; бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинает следующий и т.д.); - комплекс общеразвивающих упражнений (рывковые движения руками в разных направлениях, наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад, круговые движения туловищем, выпады ногами впереди в стороны); - имитационные упражнения (имитация нападающего удара, имитация приема и передачи мяча снизу, имитационные упражнения по зонам)
30 мин	3	<ul style="list-style-type: none"> • 2 часть 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснение техники приема мяча снизу

		<ul style="list-style-type: none"> • Основного этапа <p><i>Цель:</i> обучение техники приема мяча снизу двумя руками Метод индивидуальный, групповой; поточный. Воспитательные задачи – (мотивация на успех) Вы - все молодцы! У вас уже хорошо получается!</p>	<p>двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные упражнения приема мяча снизу двумя руками у стены; - упражнения в парах; - упражнения приема мяча сверху и снизу с перемещением в тройках; - прием мяча снизу двумя руками по зонам с перемещением;
		<ul style="list-style-type: none"> • Перемена между занятиями 	
20 мин	4	<ul style="list-style-type: none"> • 3 часть • Основного этапа <p><i>Цель:</i> обучение техники приема мяча снизу двумя руками Метод наглядный, словесный,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прием мяча снизу от тихого удара (игра в защите); - прямой нападающий удар из зоны 4, вторая передача из зоны 3. В зону 3 мяч направляется в зону 5. И прием мяча в зоне 1.
10 мин	5	<ul style="list-style-type: none"> • 4 часть <p>Закрепление учебного материала <i>Цель:</i> закрепить и совершенствовать навыки приема мяча снизу двумя руками в игре. Развитие координации. Метод игровой</p>	<ul style="list-style-type: none"> - двухсторонняя игра
10 мин	6	<p>Рефлексия Цель для обучающихся – подвести итоги занятия – чему научились Цель для педагога – провести анализ занятия и работы каждого обучающегося, мотивировать его на систематические занятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - медленный бег в чередовании с ходьбой; - упражнения на координацию ассиметричных движений рук - Что сегодня мы изучили? - Что принесло наибольшую радость? - Вы сегодня были очень трудолюбивые, активные и прилежны! <p>Молодцы все! Отдыхайте! Жду вас на следующем занятии!</p>