

План-конспект учебного занятия в группе ОДОД по волейболу (1-й год обучения).

Мезенцева Оксана Вячеславовна

Педагог дополнительного образования

ГБОУ школа № 197 Центрального района Санкт-Петербурга

Инвентарь: свисток, волейбольное оборудование, волейбольные мячи, пластиковые кольца

Время проведения: 90 мин.

Задачи учебного занятия:

- 1) Добиваться правильного и быстрого выполнения стоек и перемещений игрока.
- 2) Обучать технике выполнения приёмов игры в волейбол: верхней передаче, нападающему удару и приёму мяча.
- 3) Развивать координацию и ловкость в игровых ситуациях.
- 4) Совершенствовать эластичные свойства суставно-связочного аппарата ног.
- 5) Мотивировать обучающихся к выполнению разнообразных упражнений и заданий, поощряя, вежливое и честное отношение друг к другу.
- 6) Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, честность, решительности, смелости применительно к игровой деятельности.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, организации и воспитания.
<i>Подготовительная часть учебного занятия (17 - 18 минут)</i>			
1. Организовать группу для начала занятия.	Построить группу в шеренгу в правом верхнем углу. Рассчитать группу.	30 сек.	Построение производится командой: «Класс, в правом верхнем углу в одну шеренгу становись!» «Равняйся!» - Учащиеся принимают строевую стойку, поворачивают голову в сторону. «Смирно!» - учащиеся быстро принимают строевую стойку. «По именам рассчитайся!» Каждый ученик поворачивает голову налево и называет своё имя. Замыкающий делает шаг вперёд и тоже называет своё имя и говорит – расчёт закончен! Освобождённых и не готовых детей к уроку посадить на скамью и дать задание на урок - внимательно следить за уроком, в конце урока подвести итоги работы класса, а так же принять участие в судействе.
2. Концентрировать внимание обучающихся.	Объяснение задач занятия	30 сек.	Чередование команд «напра-во!», «налево!», «кру-гом!». «В обход налево шагом марш!».

<p>3. Формировать правильную осанку.</p>	<p>Ходьба: - на пятках, руки наверх, - на пятках, руки за голову, - на левой пятке, на правом носке, правая вперёд, левая за голову.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Следим за правильной осанкой: животы втянуты, смотрим вверх голов, спины прямые, плечи опущены.</p> <p>По свистку меняем положение рук и ног.</p>
<p>4. Повысить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся.</p>	<p>Чередование разновидностей бега, шагов перемещений, стоек у волейбольной сетки: - бег без задания, - приставной игровой (скользящий) шаг, - скрестный игровой шаг, - игровой шаг «ёлочка» спиной и лицом вперёд.</p>	<p>3 - 4 мин.</p>	<p>Девочки «нале-, мальчики напра-во!» Девочки по часовой, мальчики против часовой стрелки! Девочки по малому, мальчики по большому кругу! Девочки по жёлтой, мальчики ближе к белой линии – «Бегом марш!» Контролировать правильность выполнения заданий, интервал и дистанцию между учащимися. Обратить внимание на правильное выполнение игровых шагов и перемещений. Спина прямая, взгляд направлен вперёд, а не вниз. Стойка низкая или основная. Чем выше игрок, тем стойка должна быть ниже. Движение головы при выполнении игровых шагов «не прыгающее».</p>
<p>5. Организовать обучающихся для выполнения ОРУ. 6. Подготовить мышцы, связки, суставы рук и плечевого пояса к работе с мячом. 7. Добиваться развития координации и ловкости рук. 8. Повысить подвижность в тазобедренном суставе. 9. Сформировать навык</p>	<p>- Чередование ОРУ в движении у волейбольной сетки с бегом по кругу: - подскоки с вращением прямых рук вперёд-назад, - из о.с. наклон вниз с дальнейшим передвижением руками в упор лёжа, прыжком в упор присев, упор согнувшись, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа лицом к сетке с дальнейшим переворотом через руку,</p>	<p>8 - 10 мин.</p>	<p>При выполнении ОРУ и силовых упражнений обращаем внимание учащихся на качество и правильность выполнения задания. Контролируем дистанцию и интервал между учащимися при выполнении упражнений и заданий.</p> <p>Упражнение выполняется из низкой стойки. Следим, что бы в классе была добрая комфортная обстановка.</p>

<p>низкой стойки волейболиста.</p> <p>10. Добиваться развития координации при выполнении технических приёмов и перемещений в волейболе.</p>	<p>- выпад в сторону с дальнейшим переворотом через вытянутые руки в одноимённую сторону.</p> <p>- скрестный шаг с дальнейшим выпрыгиванием вверх, руки вверх (имитация блока),</p> <p>- перемещение: 3 шага вперёд, два назад.</p>		<p>Обратить внимание на стопорящий шаг при выполнении имитации блока. Упражнение носит ознакомительный характер.</p> <p>Обратить внимание, что перемещение выполняется с постепенным увеличением частоты выполнения задания.</p>
<p>11. Восстановить ЧСС и частоту дыхания.</p>	<p>Ходьба.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>«Без задания по кругу шагом марш!»</p> <p>«Направляющий на месте шагом марш!»</p> <p>«Класс, стой раз-два!»</p>
<p>12. Организовать группу для проведения основной части урока.</p>	<p>Перестроение в одну шеренгу.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>«Класс на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й – рассчитайсь!»</p> <p>Перестроить учащихся в 6 колонн для работы во встречных колоннах. При размещении учащихся использовать ориентиры – кольца.</p>
<p><i>Основная часть учебного занятия (65 минут)</i></p>			
<p>13. Добиваться слитного выполнения передачи мяча из-за головы двумя руками с перемещением.</p> <p>14. Обучать верхней передаче мяча двумя руками.</p>	<p>- Передача мяча партнеру напротив двумя руками из-за головы с дальнейшим передвижением во встречную колонну.</p> <p>- Верхняя передача мяча двумя руками после подкидывания (с попаданием мяча в кольцо, лежащее на полу). Игрок встречной колонны старается «погасить» или поймать мяч.</p>	<p>8 мин.</p> <p>8 мин.</p>	<p>- Построить учащихся в 6 колонн, настроить на работу во встречных колоннах. Выбрать капитанов в командах (3 команды, 3 капитана, 3 мяча). Дистанция между встречными колоннами 6 - 8 метров. Интервал между колоннами 3 - 4 метра. Упражнение начинать с ученика, стоящего в начале колонны. Дети осуществляют передачу по направлению встречной колонны. Впереди стоящий ловит, стоящие рядом страхуют и помогают поймать мяч. Капитаны считают количество ошибок (потерь мяча), сделанные командой. Обязательно передавать мяч выше воображаемой сетки. После выполнения задания учащиеся перемещаются во встречную колонну. При выполнении верхней передачи мяча, ноги согнуты в коленях и расставлены. Одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки</p>

			соприкасаются с мячом у лица, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, в виде своеобразной воронки. Основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы, большие пальцы «смотрят» на лицо (нос). Акцентировать внимание учащихся на высоту передачи мяча (выше уровня волейбольной сетки, уровень баскетбольного кольца).
15. Добиваться согласованных действий и концентрации внимания обучающихся при выполнении ударного броска в пол из-за головы двумя руками и ловли мяча.	- Ударный бросок мяча двумя руками в пол (в кольцо) с дальнейшим передвижением в противоположную колонну.	8 мин.	- При ударном броске сконцентрировать внимание учащихся на пластиковом кольце, которое лежит на полу между встречными колоннами. После окончания выполнения заданий выполнить упражнение «бёрпи» – по количеству ошибок (потерь мяча), сделанных командой. Акцентировать внимание учеников на точности броска и скорости передвижения.
16. Закреплять умение выполнять замах при выполнении нападающего удара.	- Удар ладонью ударной руки по мячу, лежащему на поднятой вверх противоположной руке (с попаданием мяча в кольцо, лежащее на полу). После выполнения задания учащийся перемещается во встречную колонну.	8 мин.	Во время перемещения во встречную колонну, учащиеся должны контролировать свои и соседние мячи. - Обратить внимание учащихся на правильное выполнение замаха перед ударом: корпус не разворачиваем, держим высоту удара, удар выполняется прямой рукой, спина натянута, при замахе рука согнута в локте, предплечье бьющей руки находится за головой. Партнёр из противоположной колонны перед тем, как выполнить задание ловит мяч или «гасит». Команда страхует и помогает поймать мяч.
17. Обучать нападающему удару и приёму мяча	- Удар по мячу после подкидывания мяча вверх (с попаданием мяча в кольцо, лежащее на полу). Партнёр напротив должен выполнить приём мяча (гашение) и поймать мяч. После	8 мин.	- При ударе взгляд учащегося направлен на мяч, при этом бьющая ладонь напряжена и раскрыта. Обратить внимание на то, что мяч должен после удара попасть в кольцо, лежащее на полу. Учащиеся после выполнения удара по мячу, перемещаются во встречную колонну. Во время перемещения во встречную колонну, учащиеся должны контролировать свой и соседние мячи.

	выполнения задания учащийся перемещается во встречную колонну.		После окончания выполнения заданий выполнить упражнение - «лягушку» (выпрыгивание в блок из полного приседа), по количеству ошибок (потерь мяча), сделанных командой.
18. Игра в волейбол по упрощённым правилам	В процессе игры, во время игровых пауз давать указания обучающимся по правилам игры в волейбол и обращать внимание на ошибки и недочёты.	17 мин.	Во время игры обращать особое внимание детей на игровую стойку, на положение рук и ног, на перемещения. Обратить внимание обучающихся на положение тела по отношению к мячу.
19. Добиваться слитного выполнения броска и ловли мяча от сетки с перемещением.	- Эстафета «Поймай мяч»	8 мин.	Команды соединить и перестроить в 3 колонны (команды) лицом к волейбольной сетке за линию подачи. В качестве ориентиров при броске использовать пластиковые кольца. Капитаны получают по мячу. По команде «Марш!» - 1-е участники с мячом бегут к линии нападения, выполняют бросок мяча в сетку, ловят мяч и возвращаются к команде и передают мяч следующему игроку. Выигрывает команда, у которой мяч коснулся пола меньшее количество раз.
<i>Заключительная часть учебного занятия (6 - 7 минут)</i>			
20. Добиваться снижения физической активности через игру.	Игра «Глухой телефон».	5 мин.	Педагог доп. образования даёт каждому капитану команды мяч, все учащиеся поворачиваются спиной к учителю и к своим капитанам. Педагог д/о показывает капитанам упражнение с мячом. Затем капитаны показывают это упражнение следующему игроку своей команды, тот следующему и т.д. Последние игроки показывают то упражнение, которое до них дошло. Все дети видят результат своей деятельности и делают выводы насколько надо внимательно работать на уроке. Выигрывает та команда, которая более точно показала изначальное упражнение.
21. Организовать группу для подведения итогов.	Построение в 1 шеренгу.	30 сек.	Собрать мячи. «Группа, в правом верхнем углу в 1 шеренгу становись!»

22. Воспитывать сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями через домашнее задание.	Обратить внимание на ошибки, сделанные при выполнении заданий и упражнений. Подведение итогов учебного занятия	1 мин	Акцентировать внимание детей, что занятие закончено, и что бы на следующем занятии дети не забыли то, чему научились сегодня.
--	---	-------	---