Краснодарский край Крыловский район станица Октябрьская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 5

имени Якова Павловича Сторчака

станицы Октябрьской муниципального образования Крыловский район

**План конспект занятия**

**по внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

 **Тема:** «Прием и передача мяча сверху»

 **Возраст:** 11-14 лет.

Составитель:Шкуринский В.А.

Должность: Учитель физической культуры.

ст.Октябрьская 2023г.

**План-конспект занятия**

**Направление: спортивно-оздоровительная деятельность по курсу «Волейбол»**

**Тема:** Прием и передача мяча сверху

**Цель урока:**совершенствование техники изученных элементов волейбола.

**Задачи:**

**1.**Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху.

**2**. Развитие быстроты, ловкости и прыгучести.

**3**. – воспитание трудолюбия, коллективизма, морально волевых качеств: целеустремленность, выдержку, упорство, настойчивость в достижении цели.

**Формы работы:**индивидуальная**,**фронтальная, групповая, работа в парах.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Время:**40мин.

**Инвентарь**: сетка волейбольная; мячи волейбольные, секундомер, скамейки, скакалки.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Структурные элементы занятия** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1** | **Подготовительная часть** | **13 мин.** |  |
|  | Построение. | 1 мин. | Отметить присутствующих и внешний вид. Измерение ЧСС. |
|  | Сообщение задач урока. | 1 мин. | 1.Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху.2. Развитие быстроты, ловкости и прыгучести.3. Воспитание трудолюбия, коллективизма, морально волевых качеств: целеустремленность, выдержку, упорство, настойчивость в достижении цели. |
| Ходьба.-на носках , руки вверх(пол круга); на пятках, руки на поясе (полкруга)-на внешней стороне стопы, руки на поясе (полкруга); на внутренней стороне стопы, руки на поясе(полкруга);-в полуприседе , руки на поясе (полкруга); в приседе, руки на коленях. | 2 мин. | Наблюдать за осанкой, голову держать прямо, плечи развернуты и руки на поясе. |
| Бег | 4 мин. | Темп медленный, разминочный. |
| Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин. |  |
|  | Комплекс СБУ по диагонали на пол зала- приставные шаги правым (левым) боком;-Бег с высоким подниманием бедра;-  Бег с захлестыванием голени;- Бег змейкой;- Наскок на скамейку правой, левой ногой. | 3 | Выполнять с большой интенсивностью, следить за правильностью выполнения упражнений. |
| **2** | **Основная часть** | **25 мин.** |  |
|  | **Круговая тренировка совершенствование приема и передачи мяча сверху** | **5** | 2 человека на станцию |
|  | Тренировка проходит в 2 круга. |  | На каждой станции записываем лучший результат. |
| 1. **станция.** Передача мяча сверху над собой.
2. **станция.** Передача мяча в стену двумя руками сверху.
3. **станция.** Передача мяча сверху в парах.
4. **станция.** Прыжки через скакалку
5. **станция.** Выпрыгивание с набивным мячом

Учебная игра в волейбол |  1 мин1 мин1 мин1 мин10 мин | Локти, колени сгибаются.Локти, колени разгибаются. Не дать мячу упасть.Локти, колени разгибаются, сгибаются. Не дать мячу упасть. Чувствовать друг друга.Пытаемся не останавливатьсяСтопы отрываем от пола5х5 |
| **3** | **Заключительная часть** | **5 мин.** |  |
|  | Проверка самочувствияПодведение итогов |  | Измерение ЧСС. |
|  |
|  (разъяснение ошибок). |