

ПЛАН- КОНСПЕКТ

занятия внеурочной деятельности для 5-7кл

Учебные задачи занятия:

Образовательная:

Совершенствование техники передачи мяча снизу двумя руками в паре.

Воспитательная: Способствовать развитию координации движений. Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство.

Оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Ход урока:

Этапы образовательного процесса:

Подготовительный этап:

Повторение правил игры в волейбол.

нельзя подавать с линии;

игрок не должен касаться мяча два раза подряд;

нельзя касаться мяча вдвоем;

во время игры касаться сетки не разрешается;

нельзя заступать за среднюю линию всей ступней.

ускорения по диагонали с поворотами на 180 и 360 градусов на средней линии.

Выполнение упражнений в колонну по одному с дистанцией в два шага.

ОРУ в ходьбе(8 - 10 повторений)

Выполним разминку в движении.

И.п.- о.с., руки вперед,

расправить кисти, пальцы натянуты кисти в кулак

И.п - о.с., расправленные пальцы двух рук соединяются подушечками пальцев, руки стараются противодействовать друг другу, не сгибая пальцы.

Рывки руками назад на каждый шаг со сменой положения рук

И.п.- о.с., правая рука наверху, левая внизу

Повороты туловища

И.п.- о.с., руки согнуты в локтях перед грудью.

вправо,

влево

Выпады вперед на каждый шаг

И.п.- о.с., спина прямая, руки за спиной

выпад правой, и.п.

выпад левой,

и.п.

передвижение в упоре лежа

и.п .- о.с., упор лежа лицом в круг (возможен упор лежа на коленях)

правая рука встает на пальцы

левая рука встает на пальцы

правая рука в и.п.

левая рука в и.п.

Основной этап: перейти на сайт <https://resh.edu.ru/> посмотреть видео урок в разделе Спортивные игры Урок№ 8 6 класс «Основные приёмы игры в волейбол: верхняя и нижняя передача мяча.

Заключительная часть:

Рефлексия - 5 минут

Дыхательное упражнение «Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух - «Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами - «Задуйте три свечи»;

Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.

Восстанавливаем пульс, дыхание.

Домашнее задание:

Повторить правила волейбола.

Самостоятельно выполните упражнения для укрепления кистей и пальцев.