

Методическая разработка методиста
МБОУ ДО ЦВР «Радуга» Бабайкина Александра Валерьевича
на тему: «Техника выполнения приема мяча сверху и снизу»

Волейбол является значимой в плане совершенствования двигательной активности, приобщения к здоровому образу жизни с целью стимулирования профессиональной интеллектуальной деятельности. Поэтому методы наглядного восприятия, практического общения наиболее эффективны для решения задач данного занятия:

- совершенствование навыков строевых упражнений;
- совершенствование техники приема передач мяча из положений “сверху”, “снизу”, “подача”;
- развитие двигательных качеств.

Игровой метод основной части занятия в виде двухсторонней игры в волейбол способствует произвольному совершенствованию двигательных навыков школьников.

Тема «Техника выполнения мяча приема сверху и снизу» выбрана для методической разработки занятия исходя из того, что волейбол является одной из самых распространенных групповых игр, используемых как во время отдыха населения, так и в профессиональном спорте.

При организации занятия педагогу дополнительного образования следует учитывать возрастные и физиологические особенности организма школьников, особенно при проведении разминки методом дозированных упражнений.

К моменту проведения занятия у школьников должны быть сформированы навыки строевых упражнений, навыки приемов передач при игре в волейбол и уровень двигательной подготовки должен соответствовать контрольным нормативам.

Педагогу дополнительного образования необходимо знать технику выполнения строевых приемов, технику приема передач из положения “сверху” и “снизу”, а также “подачи” и методику проведения двухсторонней игры в волейбол. Знать контрольные нормативы, психофизиологические особенности обучаемого коллектива.

В обязательном порядке проводится инструктаж по технике безопасности и в ходе занятия педагог дополнительного образования обращает внимание школьников на соблюдение безопасности при выполнении заданий.

Ход занятия

Части урока и их содержание	Дозировка	Методические указания
1. Подготовительная часть Построение, рапорт. Сообщение задач урока. Строевые упражнения: - повороты на месте, в движении,	15 мин.	Отметить наличие спортивной формы, напомнить правила техники безопасности. Следить за правильным одновременным выполнением упражнений. Трехминутный бег, в медленном

<ul style="list-style-type: none"> - бег, - приставные шаги, - разминка плечевого пояса, - разминка суставов ног, - упражнения на растягивание 		<p>темпе, следить за дисциплиной в строю.</p>
<p>2. Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приемов передач в парах, положении “сверху”, “снизу”. 2. Совершенствование комбинированных приемов. 3. Отработка подачи. 4. Двухсторонняя игра в волейбол. 	<p>25 мин.</p>	<p>Обратить внимание на правильную постановку рук на мяч, и постановку ног. Объявить основные ошибки и их исправление.</p>
<p>3. Заключительная часть</p> <p>Построение. Подведение итогов. Домашнее задание: совершенствование строевых приемов.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Отметить активных школьников.</p>

Тема: “Волейбол: прием и передача из положения “сверху”, “снизу””.

Тип: совершенствование навыков приема передач.

Вид: занятие с элементами игры.

Задачи.

1. Совершенствование навыков строевых упражнений.
2. Совершенствование техники приема передач из положения “сверху”, “снизу”, “подача”.
3. Развитие двигательных качеств.
4. Формирование здорового образа жизни.

Методы.

1. Наглядное восприятие.
2. Практическое обучение.
3. Игровой.

Междисциплинарные связи: “Физиология, гигиена и санитария”.

Оборудование: волейбольный инвентарь.

Место проведения: спортзал.