

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красноткацкая средняя школа» Ярославского муниципального района

**Технологическая карта внеурочного занятия
по подвижным играм**
на тему «Подвижные игры, подводящие к волейболу»
2 класс

Разработал: учитель физической культуры
Ю.А. Крошкина
(первая квалификационная категория)

Дата проведения: 26.01.2022

Технологическая карта внеурочного занятия по подвижным играм

1. Ф.И.О. учителя: Крошкина Юлия Александровна

2. Класс: 2 «А» **Дата:** 26.01.2022.

3. Тема занятия: «Подвижные игры, подводящие к волейболу».

3. Место проведения: спортивный зал.

4. Продолжительность: 40 минут.

5. Инвентарь и оборудование: мячи волейбольные тренировочные, свисток.

6. Цель занятия: повышение двигательной активности и физической подготовленности обучающихся, формирование их двигательного опыта.

7. Задачи занятия:

Образовательные:

- совершенствовать технику владения мячом в процессе подвижных игр.

Развивающие:

- развивать познавательную, творческую и двигательную активность, самостоятельность, коммуникативные навыки, чувства коллективизма и умения работать в парах, группах.

Воспитательные:

- формирование потребности и интереса в занятиях физической культурой, прививать любовь к физической культуре и спорту.

8. Планируемые результаты:

Предметные:

- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

- осваивать технические действия основ спортивных игр.

Метапредметные:

- выполнять совместную деятельность, распределять роли;

- уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.

Личностные УУД:

- активно включаться в общение с учителем, сверстниками;

- проявлять дисциплинированность.

Ход внеурочного занятия

№ п. п	Частные задачи Результаты обучения	Содержание урока	Дозировк а	ОМУ
Подготовительная часть (10 минут)				
1	Способствовать начальной организации обучающихся	Построение в спортивном зале в одну шеренгу на правой боковой. Сообщение задач занятия	1 мин	Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания учащимися их формулировок.
2	Способствовать подготовке к выполнению комплекса ОРУ голеностопного и коленного сустава.	<p>Упражнения в ходьбе:</p> <p>А) Ходьба на носках, руки на поясе;</p> <p>Б) ходьба на пятках, руки за спиной;</p> <p>В) Ходьба в полуприседе, руки на поясе.</p> <p>Бег:</p> <p>А) Бег без задания</p> <p>Б) Бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>В) Бег с захлестыванием голени;</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре.</p>	3 мин	<p>Дистанция на вытянутые руки</p> <p>Спина прямая, точно на носках</p> <p>Спина прямая, точно на пятках</p> <p>Спина прямая, идти на носках</p> <p>Дистанция и интервал 1,5 м</p>

3	Способствовать подготовке к выполнению упражнений основной части	Комплекс ОРУ без предметов				
		<p>1. На осанку</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз</p> <p>1- подняться на носки, руки вверх</p> <p>2- поворот вправо</p> <p>3- поворот влево</p> <p>4- И.п.</p> <p>То же в другую сторону</p>			8	Максимально тянуться вверх, руки прямые, следить за осанкой
		<p>2. Круговые движения в плечевом суставе.</p> <p>И.п. стойка ноги врозь, руки на плечах</p> <p>1-4 – вращение вперед</p> <p>5-8 – вращение назад</p>			8	Амплитуда движения больше, спина прямая
<p>3. Рывки руками</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед</p> <p>1- рывок через сторону назад</p> <p>2- И.п.</p>	8	Рывок больше, корпус не скручивать				

		<p>То же другой рукой</p> <p>4. Наклоны в сторону</p> <p>И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки вверх</p> <p>1-3- наклон вправо</p> <p>4- И.п.</p> <p>То же в другую сторону</p> <p>5. Наклоны вперед</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед</p> <p>1-3-наклоны вперед</p> <p>4- И.п.</p> <p>6. Для тазобедренного сустава</p> <p>И.п.- о.с.</p> <p>1-согнуть правую ногу, подтянуть к груди</p> <p>2-отвести согнутую ногу в правую сторону</p> <p>3- привести ногу вперед</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p>Больше наклон, в спине не прогибаться, ноги прямые</p> <p>Прогнуться в спине, ноги прямые</p> <p>Максимально подтянуть ногу к груди, следить за координацией движений</p>
--	--	--	----------------------------	--

	<p>4-И.п.</p> <p>То же другой ногой</p> <p>7. Круговые движения в коленном суставе</p> <p>И.п.- полуприсед ноги вместе, руки на коленях</p> <p>1-4- вращения вправо</p> <p>5-8 вращения влево</p> <p>8. Махи</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх</p> <p>1- мах правой в сторону</p> <p>2- И.п.</p> <p>То же другой ногой</p> <p>9. Прыжки</p> <p>И.п.- о.с.</p> <p>1- прыжком ноги врозь, руки вверх</p> <p>2- И.п.</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p>Амплитуда вращения больше, стопы от пола не отрывать</p> <p>Мах выше, следить за осанкой</p> <p>Прыжок выше, следить за осанкой</p> <p>Прыжок выше, следить за осанкой</p>
--	---	-------------------------------------	---

		<p>10. Прыжки</p> <p>И.п.- правая нога вперед, левая назад, руки на пояс</p> <p>1- прыжком смена ног 2- И.п.</p> <p>Перестроение в колонну по одному. Остановка на правой боковой. Перестроение в шеренгу.</p>		
Основная часть (28 мин)				
4	Способствовать развитию быстроты реакции, внимательности, точности положения	<p style="text-align: center;">Подвижная игра «Светофор»</p> <p>Содержание: учащиеся становятся в колонну по одному у линии нападения, учитель - на лицевой линии напротив колонны. Учащиеся друг за другом на расстоянии 8-10 метров выполняют ускорение в направлении учителя, а в 0,5-1,0 метре от учителя делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверх — высокая стойка, рука вниз — в стороне - низкая стойка, рука впереди - средняя стойка).</p>	7 мин	Соблюдать дистанцию, внимательно слушать учителя
	Способствовать развитию быстроты движения, навыка владения мячом	<p style="text-align: center;">Подвижная игра «Кто больше»</p> <p>Играют 2 команды (количество игроков не ограничено). Одна из команд - подающая (все игроки находятся на лицевой линии), вторая - принимающая подачу, все игроки размещаются произвольно внутри противоположной площадки. По сигналу первый игрок подает мяч, а сам быстро, за пределами площадки, обегает ее и возвращается на свое место. Игроки противоположной</p>	10 мин	<p>Нельзя при беге касаться чего-либо, наступать на линии, Нельзя делать повторные передачи одними и теми же игроками. За неудачно Выполненную подачу,</p>

		<p>команды принимают мяч и выполняют передачи внутри своей площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока противник бежит.</p> <p>Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполняют перебежку.</p> <p>Подсчитывается общее количество передач. Затем команды меняются ролями.</p>		соперникам начисляется 10 передач.
	Способствовать развитию навыка владения мячом, ловкости, умению работать в команде	<p>Подвижная игра «Не потеряй мяч»</p> <p>две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны перекрестно на одинаковом расстоянии. Обе команды одновременно начинают передачи мяча с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию).</p> <p>В первом случае выигрывает та команда, которая меньшее количество раз потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч.</p>	8 мин	<p>Игра длится определенное время или до потери мяча.</p> <p>Правила: если мячи сталкиваются, то обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться дважды подряд.</p>
	Способствовать нормализации частоты сердечных сокращений, настроить обучающихся на умственную работу	<p>Малоподвижная игра «Совушка»</p> <p>Один из игроков выбирается «совой». Днем сова спит, с наступлением ночи она выходит на охоту. По команде «Ночь!» остальные игроки должны замереть, приняв неподвижное положение. Задача «совы» увидеть того игрока, который пошевелился.</p> <p>Новая «сова» выбирается с наступлением дня.</p>	3 мин	Игрок, которого заметит «сова» выбывает.
Заключительная часть (2 мин)				

5	Способствовать развитию умения анализировать проведенную работу обучающимися	Построение в шеренгу на правой боковой; Подведение итогов занятия; Выявление лучших; Организованный уход с места занятия.	2 мин	Самооценка своей деятельности. Самоанализ своей деятельности.
---	--	--	-------	--