

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Балаганский Центр Детского Творчества

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО
Балаганский ЦДТ
Р.Ш. Юнусов
23.01.2020 г.



Серия занятий по пионерболу

в детском объединении «Спортивные игры»

**«Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.
Ввод мяча в игру броском из-за головы одной рукой (подача)»**

Разработал и провел
Педагог д/о:
Пересыпкин Андрей Владимирович

2020 г.

Серия занятий по пионерболу «Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Ввод мяча в игру броском из-за головы одной рукой (подача)»

Педагог: педагог дополнительного образования Пересыпкин Андрей Владимирович

Группа: 7-11 лет

Количество учащихся: 17

Вид занятия: подвижные и спортивные игры (пионербол)

Тема занятия: совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу, ввод мяча в игру броском из-за головы одной рукой (подача)

Цель занятий: Совершенствование умений игры в пионербол.

Задачи занятия:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Совершенствовать технику приёма мяча сверху и снизу;
2. Совершенствовать технику подачи мяча.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Способствовать формированию правильной осанки;
2. Способствовать развитию силы мышц рук и брюшного пресса;
3. Способствовать развитию реакции и координации движений.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Способствовать воспитанию чувств коллективизма, взаимовыручки;
2. Способствовать воспитанию чувства ответственности за порученное задание.

Форма организации деятельности на занятии: коллективная, индивидуально-групповая.

Формы занятий:

- беседа;
- показ;
- тренировка.

Методы:

Методы формирования сознания учащегося:

- показ;
- разъяснение;

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- самостоятельная работа;
- работа в парах;
- работа в команде.

Методы стимулирования познания и деятельности:

- поощрение (устное одобрение)
- контроль;

Приемы:

Прием и передача мяча сверху и снизу;

Ввод мяча в игру броском из-за головы одной рукой (подача)

Технология дифференцированного физкультурного образования:

а) обучение двигательным действиям;

б) развитие физических качеств;

Исследовательские методы в обучении:

Глубокое вникание в изучаемую проблему и нахождение пути ее решения.

Здоровьесберегающие технологии.

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка, свисток.

Место проведения: спортивный зал.

Занятия 1-4

Тема: Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.

Продолжительность: 40 минут

Ход занятия:

Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания	
I. Подготовительная часть (12 мин)				
1. Организовать детей к занятию	1) Построение, приветствие.	20 сек	Обратить внимание на форму, причёски девочек!	
2. Подготовить организм к работе в основной части занятия	2) сообщение задач занятия, формы его проведения;	30 сек		
	3) психологический настрой детей на предстоящее занятие;	40 сек	Формы организации: поточная, в парах, по отделениям, индивидуальная. Считать за 6 сек, умножить на 10. каждый ученик запоминает свою цифру.	
	Ходьба	по 4 об.		Влево, вправо. Восьмёркой Во время движения учащихся по кругу, педагог находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Поочередно вперед, назад.
	1) на носках, руки вверх, вращения кистями;	0,5 круга		
	2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;	по 4 об.		
3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперед, ладони поворачивать от себя – и.п.;	0,5 круга			
4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;	0,5 круга			
5) перекатом с пятки на		0,5 круга		

	носок, левая рука вверх, правая внизу,		
3. Разогреть и размять мышцы.	вращения прямыми руками; Перестроение для бега в движении.	15 сек	Команда девочкам: «Шаг в сторону к центру круга», мальчикам: «Кругом!» Разделить мальчиков и девочек, мальчики бегут по внешнему кругу в быстром темпе, девочки – по внутреннему кругу в среднем темпе. Сигнал к смене бега подаётся голосом. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.
	Бег по кругу во встречных колоннах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом, семенящий бег.	2 мин	
4. Развивать внимание, укреплять мышцы рук, ног, брюшного пресса и спины.	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и получением набивных мячей.	40 сек	Предварительно для выполнения ОРУ построить группу. Выполнять под счет, руки на поясе. Выполнять медленно. Руки прямые, активная работа кистей. Спина прямая, смотрим вперед. Руки прямые, спина прямая.
	ОРУ на месте	6 мин	
	1. И.п. О.с. Руки на пояс наклоны головы на счет 1-назад, 2-вперед, 3-вправо, 4-влево.	8 раз	
	2. И.п. О.с. Руки на пояс круговые движения головой на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.	4 раза	
	3. И.п. О.с. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки – круговые движения кистью на 4 счета – во внутрь, на 4 счета - наружу.	4 раза	
	4. И.п. О.с. Руки вытянуты вперед, круговые движения в локтевых суставах на 4 счета - круговые движения во внутрь, на 4 счета - наружу.	4 раза	
	5. И.п. О.с. Руки прямые, круговые движения руками на 4 счета – вперед, на 4 счета - назад.	4 раза	
6. И.п. О.с. Руки на пояс, тазом на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.	4 раза		
7. И.п. О.с. Руки на коленях вращение в коленном суставе на 4 счета - вправо,	8 раз		

	<p>на 4 счета – влево.</p> <p>8. И.п. Широкая стойка ноги врозь. Наклоны на счет 1- к правой, на счет 2- вперед, на 3 - к левой и на 4 – в и.п.</p> <p>9. Прыжки. 4 раза на правой ноге, 4 раза – на левой ноге, 4 раза - на двух с поворотом на 360 градусов.</p>	4 раза	<p>Выполняем под счет, движения активные.</p> <p>Коленки вместе.</p> <p>Ноги не сгибаем, касаемся пола.</p> <p>Прыгаем под счет.</p>
II. Основная часть (25 мин)			
<p>1. Совершенствован ие передачи мяча сверху и снизу.</p> <p>2. Совершенствовать подачу мяча.</p>	<p>1. Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч.</p>	3 мин	<p>Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче</p> <p>При выполнении обращать внимание на положение кистей, отрабатывать выход под мяч</p> <p>Правильная стойка, положение ног при подаче</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>
	<p>2. Передачи мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в противоположную колонну.</p>	3 мин	
	<p>3. Подвижная игра «Мяч капитану».</p>	3 мин	
	<p>1. В парах: один выполняет бросок мяча из-за головы (подачу), партнёр принимает мяч снизу.</p>	3 мин	
	<p>2. подача мяча через сетку с 5-7 м.</p> <p>Учебная игра.</p>	10 мин	
III. Заключительная часть (3 мин)			
<p>1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС</p>	<p>1) Построение в шеренгу</p> <p>2) Упражнения на расслабление</p> <p>3) Игра «3,13,30»</p> <p>4) Подведение итогов занятия;</p> <p>5) Домашнее задание</p>	<p>20 сек</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Оценить работу учащихся на занятии, их активность, самостоятельность.</p> <p>Отмечать работу учащихся и учитывать их на следующих занятиях.</p> <p>Подготовка к тестированию: поднимание туловища за 1 мин.</p>

Занятия 5-7

Тема: Подача мяча из-за головы в пионерболе

Продолжительность: 40 минут

Ход занятия

Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть (12 мин)			
1. Организовать детей к занятию	1) Построение, приветствие. 2) сообщение задач занятия, формы его проведения;	20 сек 30 сек 40 сек	Обратить внимание на форму Формы организации: поточная, в парах, по отделениям, индивидуальная.
2. Подготовить организм к работе в основной части занятия	Ходьба 1) на носках, руки вверх, вращения кистями; 2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; 3) на внешней стороне стопы, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.; 4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх; 5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая внизу, вращения прямыми руками;	по 4 об. 0,5 круга по 4 об. 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Влево, вправо. Восьмёркой Во время движения обучающихся по кругу, педагог находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Поочередно вперёд, назад.
3. Разогреть и размять мышцы.	Перестроение для бега в движении. Бег по кругу во встречных колоннах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом, семенящий бег, приставными шагами, ускорение.	15 сек 2 мин	Команда девочкам: «Шаг в сторону к центру круга», мальчикам: «Кругом!» Разделить мальчиков и девочек, мальчики бегут по внешнему кругу в быстром темпе, девочки – по внутреннему кругу в среднем темпе. Сигнал к смене бега подаётся

4. Развивать внимание, укреплять мышцы рук, ног, брюшного пресса и спины.	<p>Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и получением набивных мячей.</p> <p>ОРУ на месте</p> <p>1. И.п. О.с. Руки на пояс наклоны головы на счет 1-назад,2-вперед, 3-вправо,4-влево.</p> <p>2. И.п. О.с. Руки на пояс круговые движения головой на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.</p> <p>3. И.п. О.с Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки – круговые движения кистью на 4 счета – во внутрь, на 4 счета - наружу.</p> <p>4. И.п. О.с. Руки вытянуты вперед, круговые движения в локтевых суставах на 4 счета - круговые движения во внутрь, на 4 счета - наружу.</p> <p>5. И.п. О.с. Руки прямые, круговые движения руками на 4 счета – вперед, на 4 счета - назад.</p> <p>6. И.п. О.с. Руки на пояс, тазом на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.</p> <p>7. И.п. О.с. Руки на коленях вращение в коленном суставе на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.</p> <p>8. И.п. Широкая стойка ноги врозь. Наклоны на счет 1- к правой, на счет 2-вперед, на 3 - к левой и на 4 – в и.п.</p> <p>9. Прыжки. 4 раза на правой ноге, 4 раза – на левой ноге, 4 раза - на двух с поворотом на 360 градусов.</p>	40 сек	голосом. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.
		6 мин	Предварительно для выполнения ОРУ построить группу.
		8 раз	Выполнять под счет, руки на поясе.
		4 раза	Выполнять медленно.
		4 раза	Руки прямые, активная работа кистей.
		4 раза	Спина прямая, смотрим вперед.
		4 раза	Руки прямые, спина прямая.
		8 раз	Выполняем под счет, движения активные.
		4 раза	Коленки вместе.
			Ноги не сгибаем, касаемся пола.
	Прыгаем под счет.		
II. Основная часть (25 мин)			

1.Совершенствован ие подачи мяча из-за головы 2.Совершенствовать подачу мяча.	1. Подача мяча в парах двумя руками из-за головы.	3 мин	Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче При выполнении обращать внимание на положение кистей, Правильная стойка, положение ног при подаче Игра по упрощенным правилам
	2. передача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи	3 мин	
	3. повторение перемещения по площадке по команде «переход»	3 мин	
	1. В парах: один выполняет бросок мяча из-за головы (подачу), партнёр принимает мяч снизу.	3 мин	
	2. Подача мяча через сетку с 5-7 м.	3 мин	
	Учебная игра.	10 мин	
III. Заключительная часть (3 мин)			
1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС	1) Построение в шеренгу	20 сек	Оценить работу учащихся на занятии, их активность, самостоятельность. Отмечать работу учащихся и учитывать их на следующих занятиях.
	2) Упражнения на расслабление	1 мин 30 сек	
	3) Игра	30 сек	
	4) Подведение итогов занятия		

Экспертиза

методической разработки серии занятий по пионерболу

«Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Ввод мяча в игру броском из-за головы одной рукой (подача)».

Педагогический совет МБОУ ДО Балаганский ЦДТ рассмотрел представленную к рецензированию серию занятий по волейболу «Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Ввод мяча в игру броском из-за головы одной рукой (подача)».

Цель занятий: Совершенствование умений игры в пионербол.

Задачи занятия:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

3. Совершенствовать технику приёма мяча сверху и снизу;
4. Совершенствовать технику подачи мяча.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

4. Способствовать формированию правильной осанки;
5. Способствовать развитию силы мышц рук и брюшного пресса;
6. Способствовать развитию реакции и координации движений.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

3. Способствовать воспитанию чувств коллективизма, взаимовыручки;
4. Способствовать воспитанию чувства ответственности за порученное задание.

Инвентарь:

- волейбольные мячи,
- сетка,
- свисток.

Форма организации деятельности на занятии: коллективная, индивидуально-групповая.

Формы занятий:

- беседа;
- показ;

- тренировка.

Методы:

Методы формирования сознания учащегося:

- показ;
- разъяснение;

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- самостоятельная работа;
- работа в парах;
- работа в команде.

Методы стимулирования познания и деятельности:

- поощрение (устное одобрение)
- контроль;

Приемы:

Прием и передача мяча сверху и снизу;

Подача мяча в игру броском из-за головы одной рукой

Исследовательские методы в обучении: Глубокое вникание в изучаемую проблему и нахождение пути ее решения.

Технология дифференцированного физкультурного образования:

- а) обучение двигательным действиям;
- б) развитие физических качеств;

Здоровьесберегающие технологии.

Формы:

- Практические занятия: коллективные, по подгруппам, индивидуальные;
- Беседы

Обучение технике пионербола начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Важно научить детей сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойки), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми

движениями. Но так же важная роль в успешной победе в пионерболе - это умение правильно и четко подать мяч сопернику и передать мяч другому в своей команде. Содержательная часть занятия полностью соответствует целям и реальным возможностям обучающихся. Через постановку задач у детей формируется мотивация к посещению занятий по пионерболу. На занятии наглядно прослеживаются у детей интерес к освоению основ пионербола, формируются нравственные, волевые качества, умения работать в команде, потому что педагог создаёт все условия для этого.

В практической части педагог производит проверку деятельности обучающихся, и степень понимания данного материала, что показывает индивидуальный подход к каждому ребёнку.

В то же время необходимо отметить, что Пересыпкин Андрей Владимирович сочетает в своей преподавательской деятельности методики современных педагогических и здоровьесберегающих технологий, на занятиях умело использует различные формы и методы, тем самым мотивируя интерес к здоровому образу жизни, к игре в пионербол.

Выводы и рекомендации:

Серия занятий проведена на достаточном методическом уровне. Методы соответствуют возрастным особенностям, его теме и форме, содержанию, поставленным задачам, уровню обученности и обучаемости детей.

Занятие эффективно по уровню получаемых знаний, умений навыков и способов деятельности на достаточном уровне.

Отличительной особенностью занятий является взаимодействие игроков при передачи мяча, развиваются такие психические процессы у детей, как внимание, память, мышление, приемы и передача мяча сверху и снизу; подача мяча в игру броском из-за головы одной рукой, а также технологии: здоровьесберегающие, индивидуальный подход. Особое внимание на занятии уделяется развитию мыслительной деятельности, формированию и развитию самостоятельной деятельности и интереса к игре в пионербол в детском объединении «Спортивные игры».

Рекомендовать педагогу дополнительного образования Пересыпкину Андрею Владимировичу опубликовать на сайте ЦДТ серию занятий по пионерболу «Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Ввод мяча в игру броском из-за головы одной рукой (подача)» детского объединения «Спортивные игры»

«27» августа 2020 г.

Методист МБОУ ДО Балаганский ЦДТ


 О.С. Папсуева