07.02.2022

Учебная дисциплина: Физическая культура
Тема урока: Волейбол

Здравствуйте, уважаемые студенты!

Вам необходимо самостоятельно ознакомиться с теоретическим материалом и выполнить комплекс на силу верхних и нижних конечностей.
В процессе выполнения попросите ваших родных сделать фото или селфи и отправить фото-отчет о выполнении.
в личные сообщения через социальные сети «Вконтакте» https://vk.com/id52981484 *или по электронной почте* *borodina.natasha1977@gmail.com*
Если такой возможности нет, выполненное задание предоставить в распечатанном или рукописном виде в период учебной практики (очная форма обучения).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд, при которой каждая команда, находясь на своей стороне поля, стремится направить мяч так, чтобы он приземлился на стороне противника.

Игра в волейбол появилась в 1895 г. Ее изобретателем считают Уильяма Дж. Моргана.

В волейбол играют на специальной прямоугольной площадке 18 на 9 метров, разделенной по-середине сеткой. Играют в волейбол специальным мячом.

При игре в волейбол нужно соблюдать технику безопасности.

- К занятию допускаются только абсолютно здоровые ученики, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- Для занятий необходимо иметь спортивную форму и специальную обувь.
- На учащемся и в его карманах не должно быть предметов, представляющих опасность для других.
- Ногти должны быть коротко стрижены.
- На уроке нужно строго выполнять указания учителя.
- Во время игры учащийся должен избегать столкновений с другими игроками.

- Перемещаясь спиной необходимо смотреть через плечо.
- Необходимо соблюдать интервал и дистанцию.

Как и все активности в спорте, перед игрой в волейбол спортсмены-игроки должны сделать разминку.

К процессу разминки любой волейболист должен относиться с полной ответственностью. Это объясняется прежде всего ценностью здоровья спортсмена, важностью положительного самочувствия.

От каждой команды на поле находится по 6 игроков. Каждый игрок находится в своей зоне, перемещаясь после каждого перехода хода в соседнюю зону по часовой стрелке. Все действия с мячом производятся только руками, в крайнем случае можно отбить мяч головой, но нельзя задерживать мяч у себя более чем на 2 секунды.

Игра идет три партии. Каждая партия ведется до 25 очков.

Одно очко начисляют в следующих случаях:

1. Мяч коснулся земли на стороне противника

2. При броске противника в сетку или в аут

3. При касании противником сетки

4. При заступе противника на вашу половину

5. При заступе противника за линию подачи

6. При четвертом и далее касании мяча командой противника

7. При двойном касании мяча одним и тем же игроком.

К основным элементам в волейболе относятся: подача, прием, пас (передача), нападающий удар, блок.

Любая игра в волейбол начинается с подачи. Если во время подачи была допущена ошибка, например, мяч попал в сетку или улетел в аут, то команда теряет одно очко.

По характеру подачи бывают силовые, нацеленные и планирующие.

В зависимости от способа подачи мяча различается техника его выполнения.

Различают верхнюю и нижнюю подачу, прямую и боковую.

Передача – это бросок мяча от одного игрока команды другому.

Различают следующие способы передачи:

• Нижняя передача двумя руками

• Нижняя передача одной рукой

• Верхняя передача двумя руками

• Верхняя передача одной рукой

Нападающие удары – это основной способ получения очков в волейболе.

Нападающий удар заключается в перебрасывании мяча на сторону соперника.

Нападающие удары бывают следующих видов: по ходу разбега и с поворотом туловища, боковые, обманные и удары с переводом.

Защитные действия в волейболе называют блокированием. Это один из самых сложных элементов в волейболе.

Если блокирование выполняется одним игроком, оно называется индивидуальным, если двумя или тремя игроками – групповым или коллективным.

Тактика в волейболе включает в себя индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча.

1. **Филворд – английский кроссворд.**

Найдите в филворде слова, относящиеся к теме урока

Т	Й	П	О	Л	З	А	В
П	Е	Р	Е	Д	А	Ч	А
А	В	И	Щ	З	Щ	О	Л
С	И	Е	Е	У	И	Н	Д
О	Ж	М	Р	Й	Т	А	В
Р	Л	У	У	Д	А	Р	Ж

Задания для самостоятельного выполнения

1. Изучить теоретический материал.
2. Выполнить комплекс упражнений на силу верхних и нижних конечностей.

Комплекс ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.

1. Исходное положение (И.П.) – стойка ноги врозь, руки на пояс

1-4 – одно круговое движение головой право
5-8 – одно круговое движение головой влево.
Повторить упражнение 7-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – вращение кистей в лучезапястном суставе вперёд
5-8 – вращение рук в локтевых суставах вперёд
1-4 – вращение рук в плечевых суставах вперёд
5-8 – вращение в плечевых суставах назад
1-4 – вращение рук в локтевых суставах назад
5-8 – вращение кистей в лучезапястном суставе назад.
Повторить упражнение 6-8 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1-4 – круговые движения туловища вправо
5-8 – круговые движения туловища влево.
Повторить упражнение 7-8 раз.

4.И.П. – то же

1 – наклон к правой ноге, руками коснуться ноги
2 – наклон вниз, руками коснуться пола
3 – наклон к левой ноге, руками коснуться ноги
4 – и.п.
Повторить упражнение 8-12 раз.

5.И.П. – то же

1 – наклон вперёд, руками коснуться пола
2 – присед, руки вперёд
3 – наклон вперёд, руками коснуться пола
4 – и.п.
Повторить упражнение 6-8 раз.

6. И.П. – основная стойка

1 – упор присев
2 – упор лёжа
3 – упор присев
4 – и.п.
Повторить упражнение 12-14 раз, меняя темп движения.

7. И.П. – то же

1-8 – 8 махов правой ногой вперёд
1-8 – 8 махов левой ногой вперёд
1-8 – 8 махов правой ногой в сторону
1-8 – 8 махов левой ногой в сторону
1-8 – 8 махов правой ногой назад
1-8 – 8 махов левой ногой назад.
Повторить упражнение 3-5 раз.

8. И.П. – то же
1 – выпад правой ногой вперёд
2 – и.п.
3 – выпад левой ногой вперёд
4 – и.п.
Повторить 8-10 раз на каждую ногу.
9. И.П. – упор сидя сзади, поднять ноги на высоту 30-40 см.
1-4 – движения ногами от бедра, как при плавании кролем.
Повторить упражнение 3-4 раза по 20-30 секунд.
10. И.П. прыжки на месте с поворотом на 90 градусов.
Повторить упражнение 30 - 40 секунд.