

16.12.2022

***Дистанційне навчання з фізичної культури
для здобувачів освіти.***

Варіативний модуль волейбол.

Тема: Волейбол.

Мета і завдання:

1. Повторити правила гри в волейбол.
 2. Сприяти розвитку швидкості, сили, витривалості.
-
1. Техніка безпеки на уроках фізичної культури.
<https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE>
 0. Біг, ходьба на місці (5-6 хв). Комплекс вправ.
 0. Стрибки зі скакалкою на місці (індивідуально) 30 с
 0. Вправи для правильної постави.
<https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY>
 0. Провітрювання кімнати, приміщення в якому займаєтесь.
 0. ЗФП, прес, віджимання (індивідуально) 2*15 р.
-
7. Переглянути правила гри у волейбол на сайті
<http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf>
-
0. Контролювати ЧСС під час фізичних навантажень https://ggym.ru/view_post.php?id=77
 0. Можна зняти своє заняття на відео смартфона та надіслати викладачам на електронну пошту. Ваша робота буде оцінена.

Будьте здорові!

Комплекс вправ для дівчат.

1. Спершись на стілець рукою, робіть махи протилежної ногою вперед і назад, піднімаючи ноги якомога вище, як зображено на картинці 1 наведеної нижче схеми . Повторіть те ж саме, спершись на стілець іншою рукою і виробляючи помахи іншою ногою. При бажанні цю вправу можна доповнити іншим: підйомом ноги, згинаючи її в коліні, якнайвище до живота. Пізніше ці вправи можна виконувати без стільця.
2. Нахиліться вниз, обхопивши руками ноги якомога ближче до ступень. Присядьте, розводячи коліна трохи в сторони. Зніміть руки з ніг і встаньте, зайнявши вихідне положення (стоячи, руки тягнуться вгору, ноги розставлені по ширині плечей). Якщо за описом не зовсім зрозуміло, що робити, розібратися допоможе картинка 2.
3. Займіть вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки розведені в сторони. Міцно обхопіть себе за плечі, як би обіймаючи себе (картинка 3-4).
4. Виконується майже так само, як і попереднє, але, розводячи руки, потрібно повертатися корпусом спочатку вправо, потім вліво.
5. Наступна вправа виконується лежачи на спині. Ноги потрібно підняти, тримаючи випрямленими, потім по черзі згинати їх в колінах, імітуючи обертання педалей при їзді на велосипеді. Надалі вправу можна ускладнити, підключивши руки, як на малюнку 5.
6. Переверніться на живіт. Відірвіть від підлоги ліву ногу і праву руку. Долічіть до 30. Опустіть кінцівки. Повторіть кілька разів, міняючи руки і ноги (тобто в наступний раз потрібно підняти праву ногу і ліву руку). Щоб краще зрозуміти завдання, подивіться на зображення 6.
7. Займіть вихідне положення, як зображено на малюнку 7 (на боці, спираючись на руку, зігнуту в лікті і трохи зігнуту ногу). Піднімайте ногу, роблячи їй махи. Зробивши 10-30 махів, поміняйте ногу, перевернувшись на інший бік.
8. Для виконання цієї вправи теж потрібно гімнастичний килимок. Зіпріться ліктями об підлогу, як показано на малюнку 8. Лікті повинні знаходитися на рівні плечей. Інша опора – коліна. Випрямляйте черзі руки, розвертаючись корпусом. Повторіть 6-10 разів в кожну сторону.
9. Ляжте спиною на гімнастичний килимок. Підніміть ногу і заведіть в протилежну сторону, як показано на зображенні 9. Ноги тримайте прямими (або хоча б прагнете до цього). Повторіть 10-15 разів.
10. Встаньте. Поставте ноги по ширині плечей. Руки заведіть за голову. Перенісши вантаж на праву ногу, ліву відірвіть і підійміть, зігнувши в коліні,

якнайвище. Ліктем протилежної руки постарайтеся торкнутися коліна (рука на цей час відривається від голови і згинається в лікті). Повторювати потрібно 6-12 разів для кожної ноги. Як виконувати вправу, добре видно на зображенні 10.

11. Біжіть на місці, заводячи ноги сильно назад, намагаючись дістати п'ятою до сидниці, як на малюнку 11. Бігти таким чином досить 20-40 секунд.
12. Підстрибніть, виставивши одну ногу вперед, іншу відвівши назад, як на картинці 12. Одночасно зробіть мах руками. У наступному стрибку поміняйте руки, ноги на протилежні. Зробіть всього 10-20 стрибків.

Останні три вправи – найскладніші в сенсі навантаження на серце. Коли ви тільки починаєте робити ранкову зарядку, можна обійтися без них, але пізніше їх все ж краще включити в комплекс, так як ці кардіодвіження дуже корисні для організму і для зміцнення серцевого м'яза в тому числі.

Завершіть зарядку потягування: на зітханні підніміть руки через сторони вгору, потягніться, на видиху – опустите.



16.12.2022

Модуль волейбол.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей волейболіста.

Вивчити засоби індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості до волейболу. Вдосконалити технічні прийоми в волейболі. Опанувати організовуючі вправи та загальнорозвиваючі вправи. Організовуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: вивчити правила змагань з волейболу.

<http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf>