

Дата: 26.05.2022

Класс: 8

Урок: 8

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Тема: Волейбол «Тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол»

Выполните зарядку

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
 - на пятках,
 - на внешней стороне стопы,
 - на внутренней стороне стопы,
 - ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
 - приставным шагом
 - левым боком,
 - правым боком,
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

2. «Тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол»

Тактика защиты состоит из тактики приёма подач, приёма нападающих ударов, блокирования и страховки этих действий.

Чаще других в игре возникают ситуации применения тактики приёма атакующих ударов с использованием двойного блока. Блок в волейболе — возможность закрыть от соперника часть своей площадки. Блокирующие делают максимальный прыжок и проносят руки над сеткой на сторону соперника, тем самым не дают атаковать свою зону.

Тактические действия (в волейболе) — это искусство ведения

соревновательного противоборства в спортивной игре, правильного выбора техники подачи, приёма и передачи мяча.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «**Тактика защиты**»

<https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8>

<https://ok.ru/video/280216929689>

Тактика нападения

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «**Тактика нападения**»

https://vk.com/video-193702672_456239049

Игра в волейбол очень интересная и увлекательная. В ней присутствует соревновательный аспект. Каждый играющий стремится не потерять мяч и сделать точную передачу так, что бы мяч приземлился в зоне противника. Но не всегда для игры в волейбол необходима спортивная площадка, вполне можно обойтись любым открытым и ровным пространством. Поэтому играйте с удовольствием на улице, на площадках, играйте и получайте удовольствие. Играть можно вдвоем, втроем и более. Совершенствуйте технику подачи, передачи, нападающих ударов, все это обязательно пригодится Вам в жизни.

Домашнее задание: выполните верхнюю прямую подачу, передачи сверху, снизу. Играйте в волейбол с друзьями.

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

| День недели | Учитель | Способы получения консультаций |
|-------------|--------------|--------------------------------|
| Пятница | Тучкова Е.Г. | 1.Телефон: +38071-465-75-02 |