

Дата: 02.06.2022

Класс: 2

Урок: 2

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Элементы упражнений для совершенствования техники владения мячом»

1. Выполните зарядку.

1. И.П. Наклоны головой.
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 плечами.
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. «Элементы упражнений для совершенствования техники владения мячом».

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов (дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка, тренировки неидеальными мячами в залах с недостаточным освещением и т.д.).

Завершающим этапом обучения школьников является привитие им навыков и умений по выполнению приемов игры во взаимодействии с партнерами в групповых и командных упражнениях.

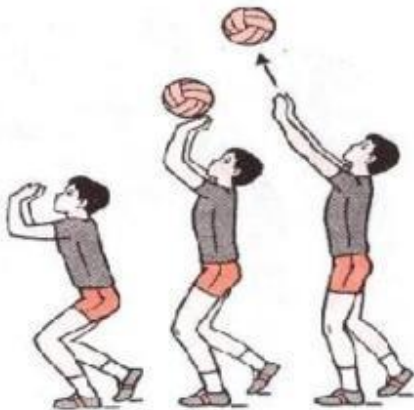
Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «**Упражнения для совершенствования техники владения мячом**»

<https://www.youtube.com/watch?v=L8qD3lJiT-c>

<https://zen.yandex.ru/video/watch/5ff0f3c9af142f0b175971fc>

Основные приемы игры

- В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.
- Стойка – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед.
- При перемещениях используются приставные шаги, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние.
- Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движения начинают с дальней к направлению движения ноги.



Домашнее задание: перебрасывание мяча в парах через сетку, веревку (от головы, от груди), стойки и перемещения приставным шагом.

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

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

