

Дата: 05.05.2022

Класс: 8

Урок: 8

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Тема: Волейбол «Тактические действия в защите. Подвижные игры с элементами волейбола»

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 защите. Подвижные игры с элементами волейбола»

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>

Подвижные игры:

«Передачи капитану»

По сигналу капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Точная подача»

По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очерёдность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Подвижные игры с элементами волейбола»

https://www.youtube.com/watch?v=2-x25-kB_Os

Домашнее задание: выполните удар по мячу в прыжке сверху (2 серии по 7 раз).

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