

Дата: 08.06.2022

Класс: 8

Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Передача в три касания. Правила игры в волейбол.»

1. Выполните зарядку.

1. И.П. Наклоны головы.
2. И.П. Повороты головы
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, правую стороны.
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,
 - спиной вперед (смотрим через плечо направление движения);
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

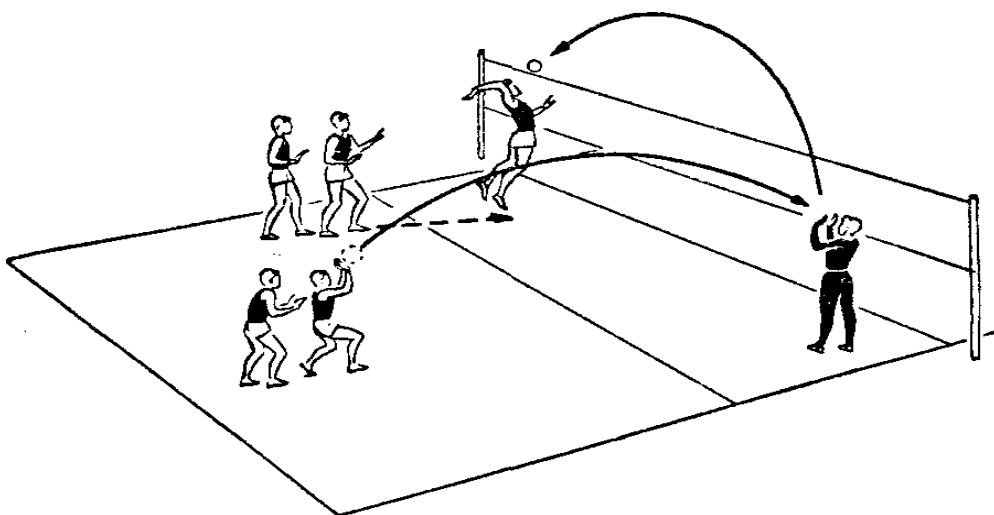
2. «Передача в три касания. Правила игры в волейбол.»

Правила **волейбола** запрещают игрокам дважды бить по **мячу**. Обычно команда пытается организовать атаку **тремя касаниями**: первое – приём и одновременная **передача** на связующего (тот, который стоит под сеткой) второе – **передача** на атакующего, третье – удар.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

<https://zen.yandex.ru/video/watch/6005c146ee9f25022b2e5bc2>

<https://www.youtube.com/watch?v=er1Ini1O6jQ>



Правила игры



- Волейбол- коллективная игра. Она проводится между двумя командами.
- На площадке в каждой команде выступают шесть человек.
- Цель - игры ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.
- Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.
- Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.
- Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24 : 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.
- В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.
- Правда. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15 очков.

Домашнее задание: повторить правила игры в волейбол, выполнить передачу мяча в стену (4 серии по 12 раз).

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

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Понедельник	Тучкова Е.Г.	Тел.071465 75 02

