

Дата: 05.05.2022

Класс: 5

Урок: 7

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 игры в защите состоит из тактики приёма подач, приёма нападающих ударов и страховки нападающих. Все три раздела складываются из командных, групповых и индивидуальных тактических действий игроков

1.Тактика приёма нападающих ударов

В тактике приема нападающих ударов принято выделять командные, групповые и индивидуальные действия игроков обороны.

Командная тактика приёма нападающих ударов. Условно можно выделить тактические системы игры в защите с использованием тройного, двойного и одиночного блоков.

Тактика приёма атакующих ударов с использованием двойного блока. Эту систему игры в защите рассмотрим в первую очередь, поскольку ситуации противодействия атакам соперника с использованием двойного блока возникают в игре чаще других. Обычно это происходит в

краях сетки; здесь складывается своего рода классическая ситуация расположения игроков, которую обыкновенно приводят авторы в известных книгах по тактике. Групповой блок двух обороняющихся игроков в середине сетки случается тоже не так уж редко, чтобы такую ситуацию обойти вниманием.

Различия применяемых систем игры в защите определяются в основном вариантами страховки блокирующих или её отсутствием: кто страхует и сколько игроков участвует в страховке. Однако расположение игроков обороняющейся команды стандартное в момент нанесения удара и определяется также зоной атаки.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Тактика защиты»

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

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.

«Быстрые передачи»

По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

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