

# **Дистанционный урок по физической культуре для 8-11 классов**

**Пояснения и рекомендации к уроку.**

**Привет всем!!!**

**Как мы будем проводить дистанционное обучение по физической культуре.**

**Самое главное**, вы должны самостоятельно ,каждый день ,**выполнять физические упражнения(делать зарядку)**. В любое время ,лучше утром. Я ,каждую неделю, буду высылать вам дистанционный урок. В нем будут показаны физические упражнения ,которые вы должны будете выполнять. А так же теоретический материал по физической культуре. Вы должны будете прочитать и запомнить. А так же будут написаны тесты по теории. Вы должны будете мне переслать правильные ответы в группу физкультура своего класса. Ответы присылать на фото. Обязательно писать свое фамилия. На бумаге написать ,сфотографировать и выслать. Почему на фото? Что б я мог скопировать себе в журнал. И еще ,что бы открыть урок в этом формате ,надо скачать приложение «PowerPoint» или “Excel PTP” на телефон или компьютер. Ответы присылают все уч-ся без исключения.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!**



**Дистанционный урок 9-10**  
**Тема урока:**  
**Спортивные игры**  
**(Волейбол)**

**Составил: Учитель физической культуры Алабжин В.А.**

**Сокулкская ШГ№1 им.А Жакшылыкова**

# **ПЛАН-КОСПЕКТ ДИСТАНЦИОННОГО УРОКА № 9-10**

**по физической культуре для учащихся 8-11**

**классов**

## **Содержание урока.**

- 1. Вводно-подготовительная часть ( Легкий бег.)**
- 2.Общеразвивающие упражнения на месте.**
- 3. Теоретические сведения (Игра в ВОЛЕЙБОЛ)**
- 4.Задание на дом (тесты).**

# Общеразвивающие упражнения

- **Физическая подготовка положительно**
- **влияет не только на освоение двигательных дейс**
- **Для**  
**разв**  
**физи**



# Упражнение № 1

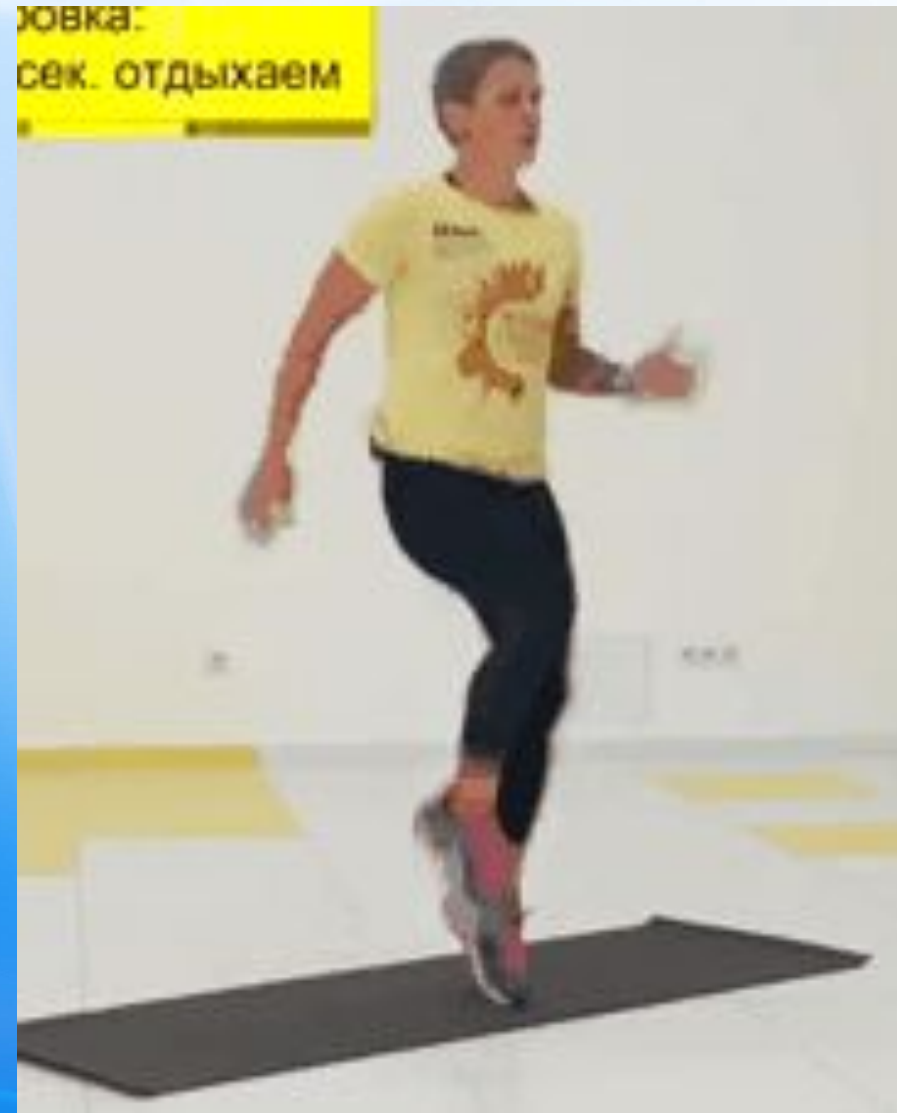
Бег на месте с высоким подниманием коленей.

И .п- Стоять ровно, руки опущены вниз.

Выполнять бег на месте.

Поднимать колени высоко.

Выполнять 2-3 подхода по 20-30 секунд.



# Упражнение №2

## Прыжки.

И.п. Стать ровно руки опущены.  
Выполнять прыжки разводя ноги в стороны.

Одновременно поднимать руки в стороны вверх.

Выполнять 2-3 подхода по 30 секунд



# Упражнение №3

## Наклоны .

И.п. Стать ровно ,руки опущены вниз. Ноги на ширине плеч.

В прыжке отставить правую ногу в сторону. Одновременно наклониться и достать правой рукой стопу левой ноги.

Повторить левой ногой тоже самое.

Выполнять 2-3 подхода по 30 секунд.



## Упражнение №4

### **Приседания в прыжке.**

И. п. Стоять ровно, ноги вместе  
руки опущены.

Подпрыгнуть и опуститься  
расставив ноги на ширину плеч.

Одновременно присесть и  
попеременно достать правой рукой  
стопу левой ноги а левой рукой  
стопу правой ноги.

Выполнять упражнение 2-3  
подхода по 30 секунд.





# Упражнение №5

## Выпады назад.

И.п. Стать ноги вместе.

Правую ногу отставить назад и присесть на левое колено.

Вернуться в исходное положение и поднять правую ногу вверх согнутую в колене и снова отставить ногу назад.

Выполнять 2-3 подхода каждой ногой по 30 секунд.

Одновременно сгибать противоположную руку в локте вперед-вверх.



## Упражнение №6

И.п. Стать в упор лежа , спина прямая.

Согнуть правую ногу в колене вперед и повернуть влево.

Вернуться в исходное положение.

Проделать тоже левой ногой.

Выполнять 2-3 подхода по 30 секунд.



## Упражнение №7

И.п. Стоя ноги вместе, сделать выпад назад правой ногой и присесть на левой ноге.

Одновременно руки согнуть в локтях сомкнутые вместе в кистях.

Повернуть туловище вправо.

Выполнить тоже левой ногой.

Выполнять 2-3 подхода по 30 секунд.





# Волейбол

«Играем в волейбол»



# Техника безопасности

На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки или кеды на тонкой гибкой подошве).

Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности:

В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.

Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.



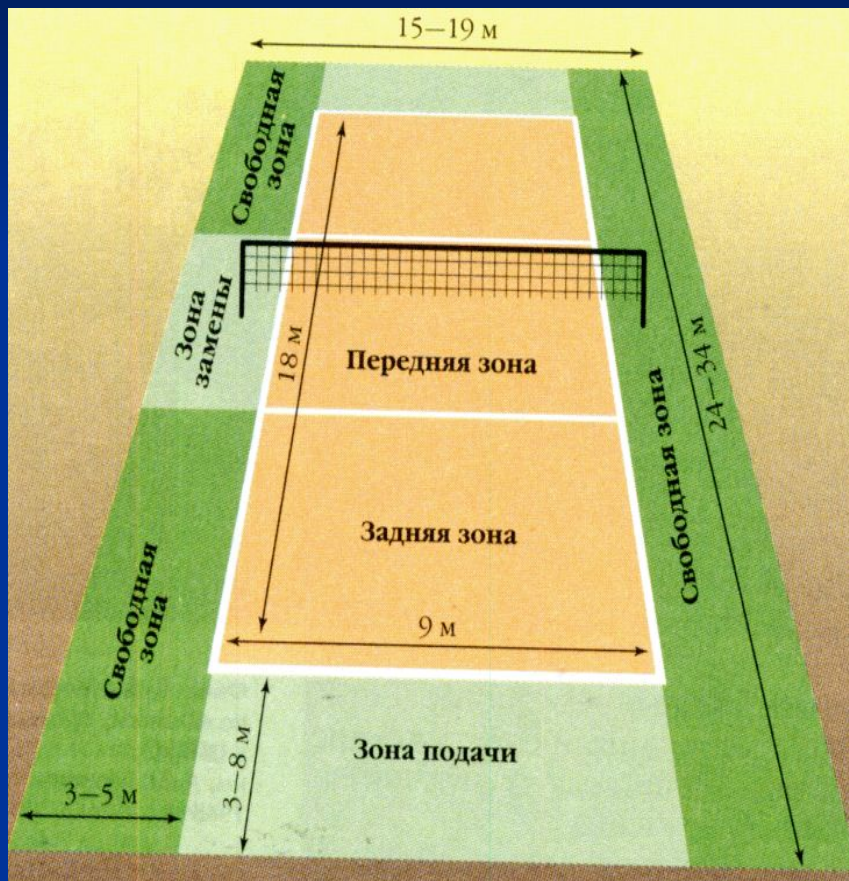
# Игра в

## волейбол

- Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18 x 9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратить его обратно, не нарушая правил.
- Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 м для мужчин, 2,24 м – для женщин,



## Размеры и линии площадки



- Размеры – **9 x 18 м**, разделенный пополам сеткой (высота **2,43 м** – мужской и **2,24 м** женской сетки).
- На площадке передняя зона, задняя зона.
- Зона подачи – **3-8 м**.
- Свободная зона – **3-5 м**.
- Зона замены.

## **Команда и запасные игроки.**

Каждая команда состоит из шести игроков (3 игрока у сетки и 3 основных игрока). Кроме того, имеются 6 запасных игроков.

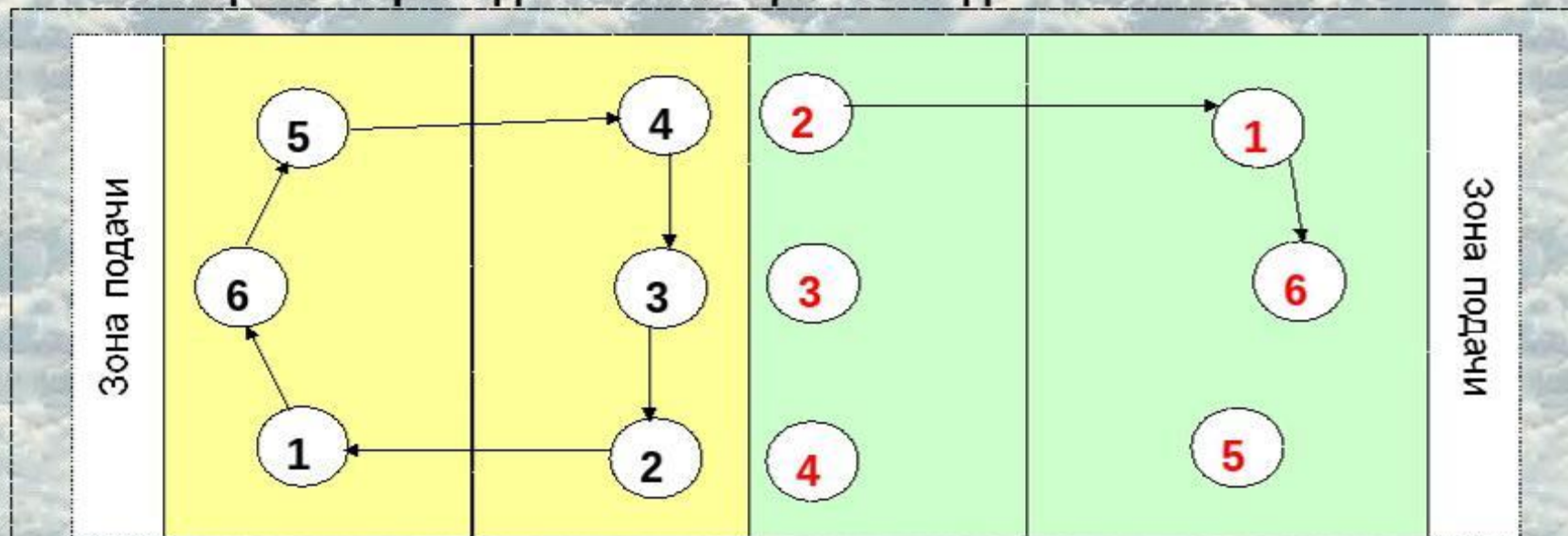
Игрок, осуществивший подачу первым, до тех пор подает мяч, пока он сам или кто-либо из его партнеров по команде не допустит ошибки. Затем происходит смена подачи.





# Расстановка игроков.

- В игре всегда должны участвовать **по шесть игроков** от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.
- Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят **на одну позицию по часовой стрелке**: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.



# Позиции игроков

- **Позиция 1 – сзади с правой стороны. Её занимает подающий доигровщик. Этот спортсмен должен мастерски работать с мячом, применяя различные техники для подачи.**
- **Позиция 2 – впереди с правой стороны. Эту позицию занимает диагональный игрок, который принимает на себя большинство подач. Такой спортсмен должен быть высоким, прыгучим и физически сильным.**
- **Позиция 3 – спереди в середине. Здесь находится центральный блокирующий. Этот игрок принимает на себя низкие мячи, для этого ему нужна быстрая реакция.**
- **Позиция 4 – спереди с левой стороны. Это доигровщик, который атакует с края сетки. Такой спортсмен должен предугадывать исход игры и брать на себя решающие броски. Доигровщику нужно обладать сильным ударом.**
- **Позиция 5 – сзади с левой стороны. На этом месте находится связующий, ему принадлежит право второго удара после атаки конкурента. Для связующего важно так подать мяч нападающему, чтобы тот смог реализовать эффективный удар.**

- Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

- Игроки на площадке образуют две линии: переднюю и заднюю. Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.



## **Смена подачи.**

**Смена подачи связана с переходом игроков команды противника на другие позиции. При этом каждый игрок перемещается на одну позицию по часовой стрелке.**

**Обозначение позиций (или зон) соответствует порядку перехода игроков.**

**Во время подачи игроки у сетки в каждой команде должны стоять перед своими основными игроками (игрок на позиции IV перед игроком на позиции V и т. д.). В этот момент игрок на позиции I находится справа, а игрок на позиции V – слева от игрока на позиции IV.**



## Время игры.

Время игры точно не определено.

Игра состоит из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков (с разницей в два очка). Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.



# **Замена.**

**Каждая команда имеет право в ходе одной партии произвести 6 замен. Так же как на тайм-аут, на замену спрашивается разрешение судьи, но производится она, не прерывая хода игры, 6 игроков, начавшие игру, могут быть один раз заменены и снова включены в игру, причем они занимают свои прежние позиции. Остальные (запасные) игроки могут быть заменены в ходе одной партии только один раз. В начале каждой партии может быть выставлен полностью измененный состав.**



# Как отбивать мяч в волейболе

Мяч в волейболе отбивается руками любым способом. Если мяч прикоснулся к телу выше пояса, то это приравнивается к удару.

Отбивать мяч команда должна не более чем в 3 удара, не давая мячу упасть на землю.

Удары и передачи мяча производятся отрывистым касанием.

Если два игрока одной команды прикоснулись к мячу одновременно, то это считается за 2 удара, и право на третий удар не имеет ни один из этих игроков.

Если один игрок прикоснулся к мячу, а другой игрок этой же команды с ним столкнулся или ударил по рукам, но мяча не коснулся, то это считается за 1 удар.



# Тесты.

**16. В волейболе играют:**

А - 2 партии по 20 минут; Б - 3 партии по 15 минут; В - 5 партий по 15 минут;  
Г - 5 партий без ограничения по времени.

**17. Игра в волейболе начинается с:**

А - броска; Б - передачи; В - нападающего удара; Г - подачи.

**18. Подача в волейболе может выполняться:**

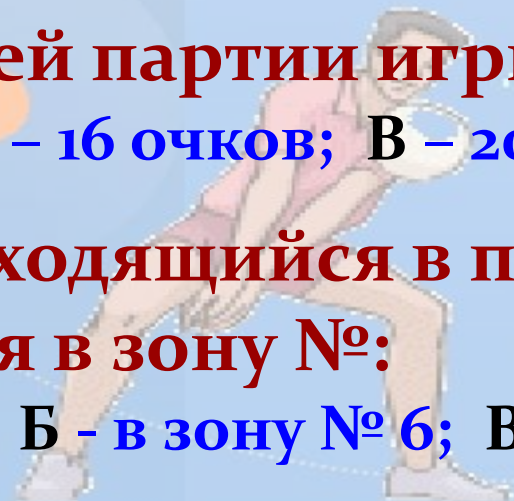
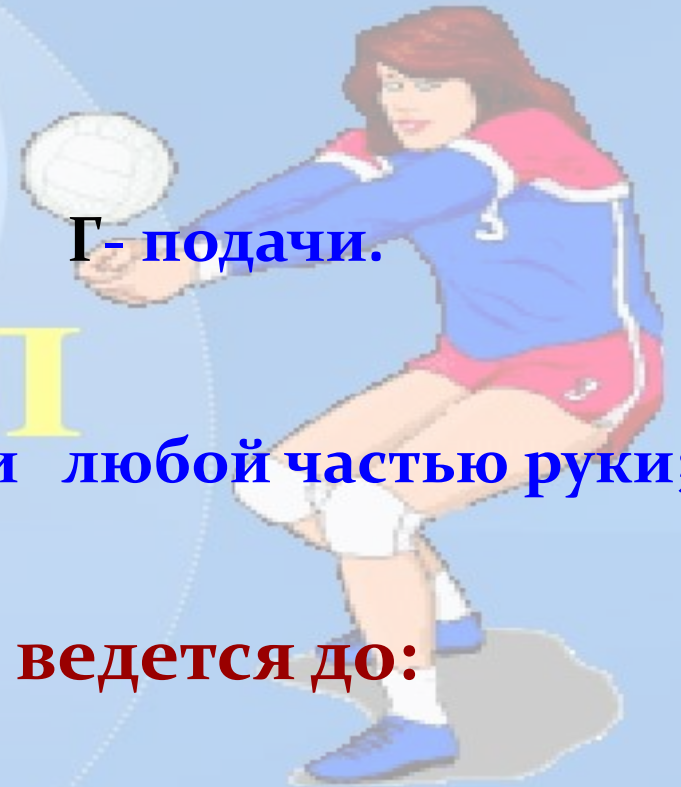
А - только одной кистью руки; Б - одной кистью или любой частью руки;  
В - любой частью руки или ноги.

**19. В последней партии игры в волейбол счет ведется до:**

А - 15 очков; Б - 16 очков; В - 20 очков; Г - 25 очков.

**20. Игрок, находящийся в первой зоне, при «переходе» перемещается в зону №:**

А - в зону №4; Б - в зону №6; В - в зону №3; Г - в зону №2



ВОЛЕЙБОЛ



AO VIVO



**Выполняйте физические упражнения и  
Будьте здоровы!**

