# Основные приёмы игры в волейбол (урок получения новых знаний) 7г/х класс

Учитель физического воспитания

Сельдюков Юрий Алексеевич

Семёновская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I , II и V вида

### Аннотация

- Использование компьютерных технологий расширяет возможность получения учебной информации.
- Применение компьютерных технологий повышает познавательную активность учащихся и интерес к изучаемому предмету.

### Цель урока

Ознакомление учащихся с правилами и приёмами игры в волейбол.





### Задачи урока

- Познакомить учащихся с историей игры, основными правилами, а также основными приёмами волейбола.
- Расширение словарного запаса учащихся, коррекция долговременной памяти.
- Привитие интереса к занятиям спортом, здоровому образу жизни.

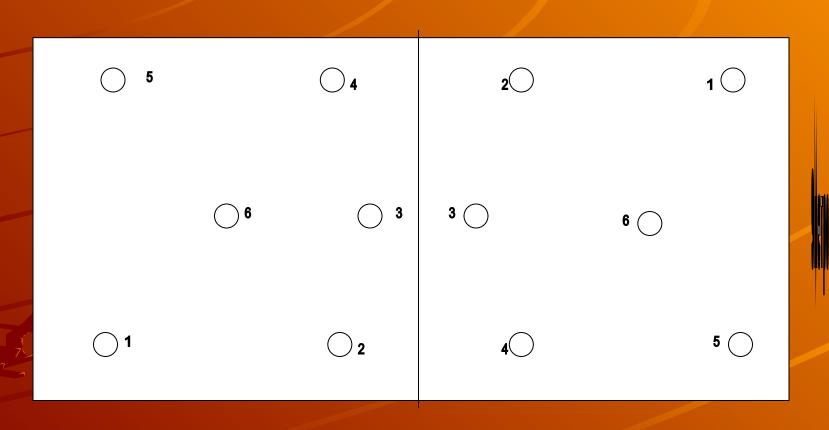
### История волейбола

- Этой игре около 100 лет.
- Она быстро завоевала популярность во всём мире.
- Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта- в нём могут проявить себя все.
- Игра способствует гармоничному развитию всех групп мышц, прыгучести и ловкости.

#### Основные правила игры

- В волейбол играют две команды по 6 человек.
- Игроки одной команды направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды.
- Игроки одной команды могут касаться мяча не более трёх раз.
- Команда получает очко, если мяч коснулся площадки соперника в её границах или был отбит соперником с нарушением правил игры.
- Площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 м, шириной 9 м, разделённый на дверавные части сеткой.
- Игра состоит из пяти партий. Партия продолжается до тех пор пока одна из команд не наберёт 25 очков (но при счёте 24:24 партия заканчивается только в случае преимущества одной из команд в 2 очка).

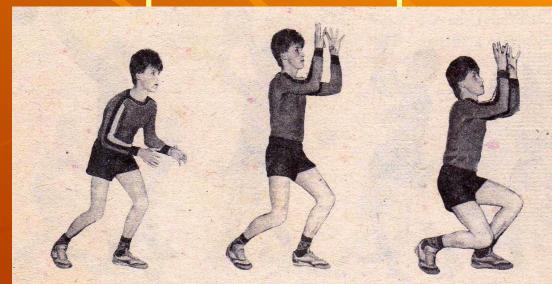
### Размеры и игровые зоны волейбольной площадке



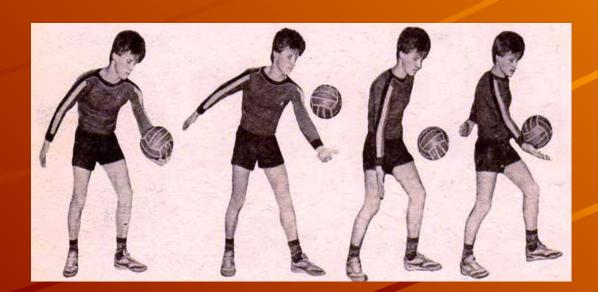
18 метров

### Основные приемы игры

Стойки



Подача нижняя прямая



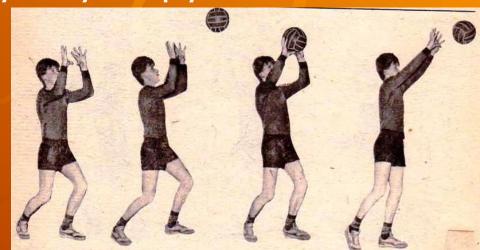
### Основные приёмы игры

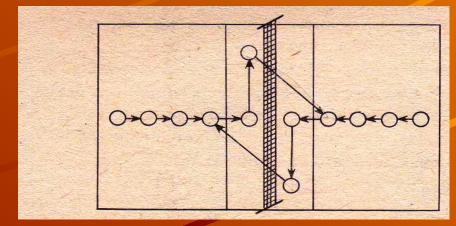
#### Передача мяча сверху двумя руками

Для освоения передачи мяча сверху необходимо выполнять такие упражнения как:

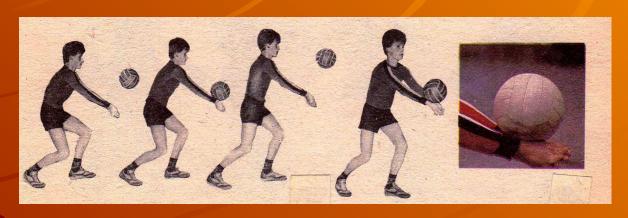
- Передача мяча после подбрасывания его над собой.
- 2. Передача мяча в парах.
- 3. Передача в парах через сетку.
- 4. Передача мяча в треугольнике.
- 5. Играющие располагаются как показано на рисунке.

Передача из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, затем через сетку в зону 6. Здесь выполняется тоже самое.





### Основные приёмы игры Приём мяча снизу двумя руками



Для освоения этого приёма выполняйте следующие упражнения

- 1. Приём мяча ударом о стену многократно.
- 2. Приём и передача мяча в парах (один играющий набрасывает мяч в различных направлениях, другой быстро передвигается и после остановки выполняет приём мяча).
- 3. Приём и передача мяча в парах через сетку.

## Список используемой литературы

- 1. Физическая культура: Пробное учебное пособие для учащихся 5-7 кл. средней школы/ Богословский В.П.-М.:Просвещение, 1988
- 2. Спорт в школе: Методическое пособие для спортивных секций М.: Физкультура и спорт, 1959
- 3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Черник Е.С. М.:Учебная литература,1997