

**Тема занятия: Проведение  
тренировки в подтягивании на  
перекладине.**

---

**Учебно-тренировочная игра в  
волейбол. Игра «Картошка».**



# Разминка



101 Рис. 39. Примерный комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий и связок до и после тренировки (игры)

□ Игра с мячом "Картошка" направлена на совершенствование верхней и нижней передач в волейболе, а также может использоваться не только на тренировке, но и в качестве активного отдыха, в том числе на природе, и интересна как детям, так и взрослым.



- *Подготовка к игре.* Игроки располагаются по кругу (котлу), произвольного диаметра, и на произвольном расстоянии друг от друга.

---

  - *Описание игры.* Игроки передают мяч друг другу верхней (нижней) передачей, в любом направлении. Если игрок ошибается (касается мяча два раза подряд, совершает неточную передачу и мяч падает на пол), то он садится в середину круга на "корточки" (в котел), а игра продолжается дальше. При ошибке другого игрока - в котел прибавляется одна картошка.
  - Игроки, сидящие в котле, пытаются поймать летающий мяч, резко вставая с "корточек", но не сходя с места. Если мяч пойман, то все игроки в котле освобождаются (становятся в круг), а игрок, от которого поймали мяч садится в котел.
  - Во время передач мяча игроки, стоящие в кругу, могут выбивать сидящих в котле игроков, совершая по ним нападающий удар одной рукой. Игрок, в которого попали ударом, становится в круг и игра продолжается.
  - Если в кругу остается один человек, то он с собственного набрасывания выбивает игрока из котла.
- 



## □ *Правила.*

- 1. Игрок может касаться мяча только один раз. Коснувшись мяча два раза подряд, игрок садится в котел.

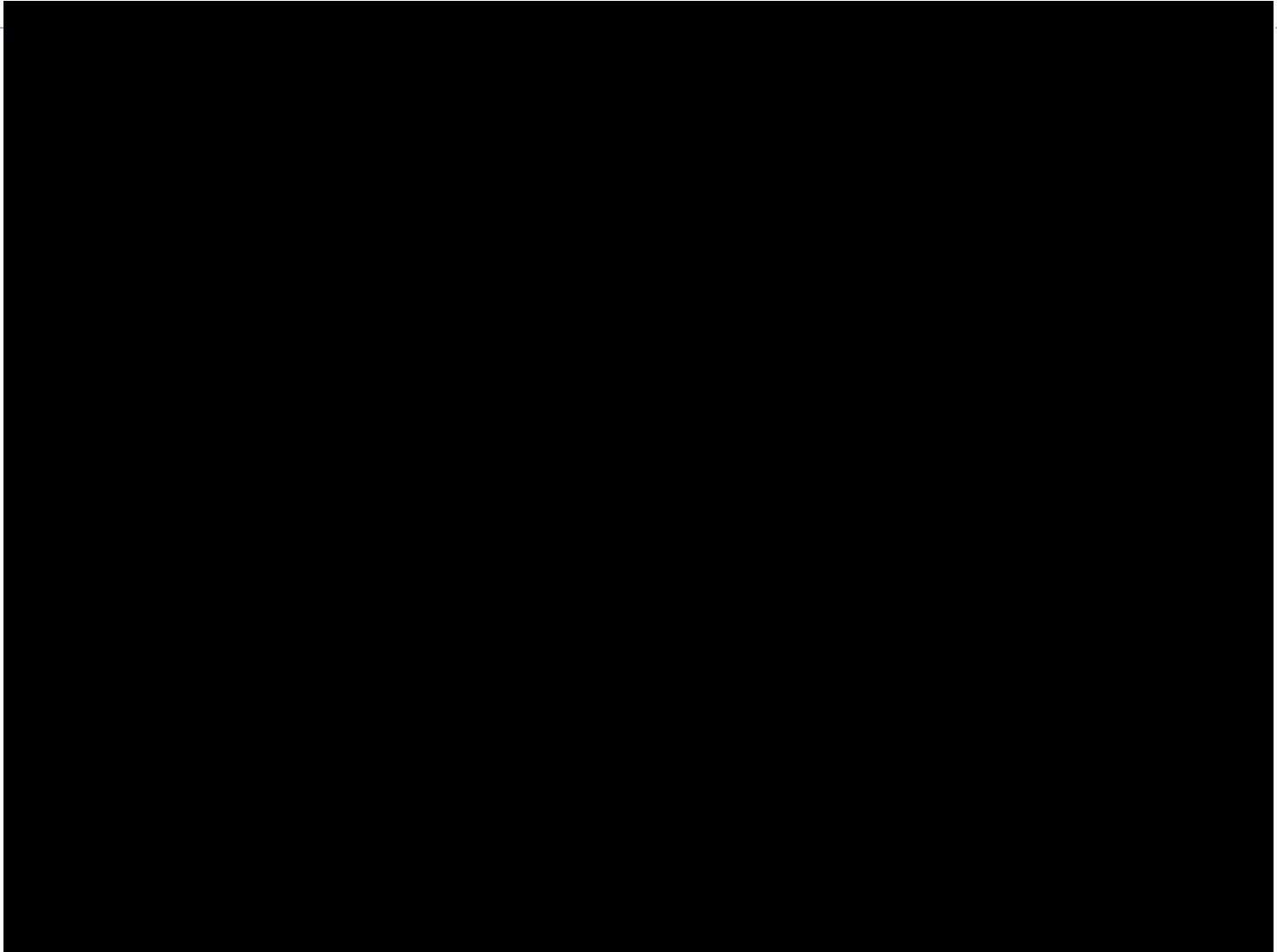
- 2. Нельзя совершать нападающий удар с первой передачи (только со второй, или последующих).

## □ *Методические указания.*

- 1. В зависимости от задач тренировочного занятия и подготовки занимающихся, можно ввести ограничения:
  - а) передавать мяч только верхней передачей;
  - б) передавать мяч только нижней передачей.
- 2. Чем меньше играющих, тем усложняются условия передачи и повышается моторная плотность игры. Поэтому, иногда, целесообразно организовывать несколько кругов.



# Техника Подтягиваний На Турнике.



# 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.*

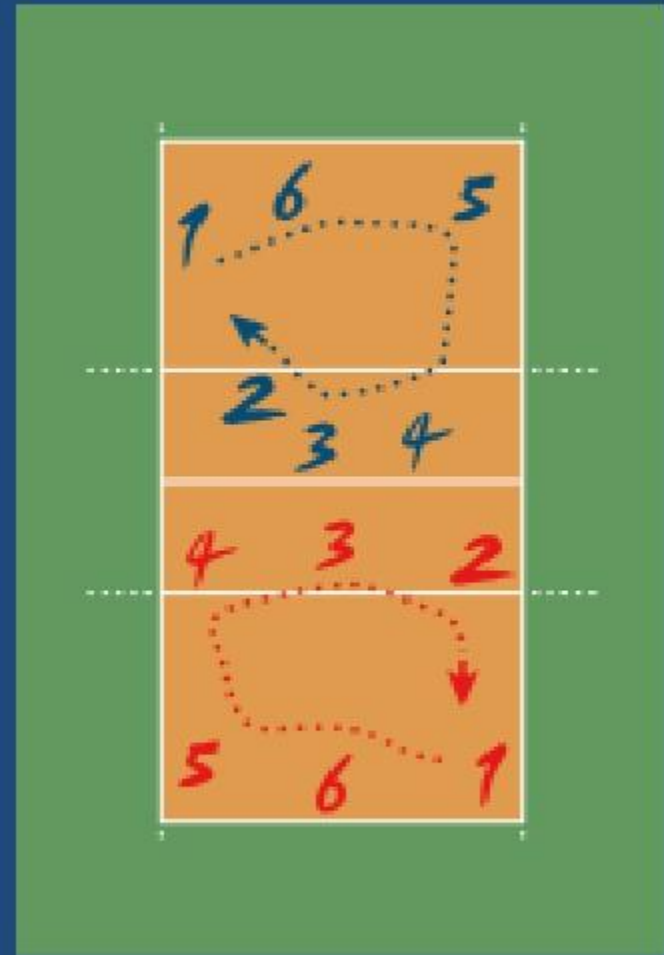
*Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.*

*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.*



# Правила игры в волейбол

Вес мяча=260-280 грамм

Окружность=65-67см



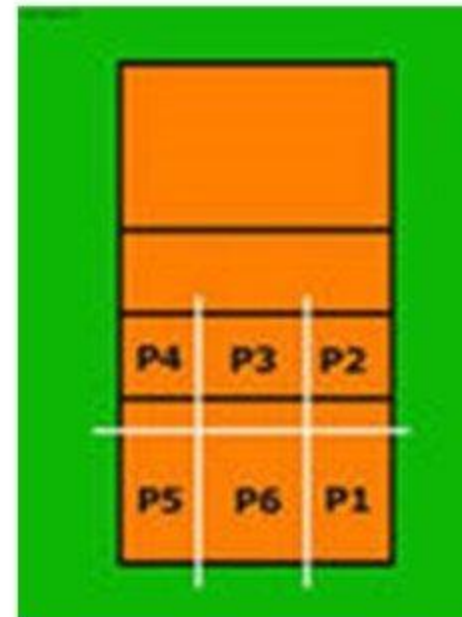
Размер площадки-18 x 9 метров

Высота сетки- 2,43 м для мужчин  
и 2,24 м для женщин

Количество игроков на площадке-12

Счет игры до -25 очков

Зоны на которые  
разделено поле





# Основные правила игры волейбол

Для подачи отводится 8 сек.

- Заступ на лицевую линию или площадку при подаче- ошибка
- Можно выполнить 3 касания мяча
- Запрещается дважды касаться мяча (за исключением блокирования)
- Касание верхнего края сетки, антенны считается ошибкой
- Заступ за среднюю линию более чем пол стопы- ошибка
- Запрещается блокировать вторую передачу, подачу мяча
- Запрещается переносить руки на сторону соперника
- Игроку 1,5,6 зоны выполнять нападающий удар в прыжке в зоне нападения
- Игра состоит из 5 партий (для победы нужно выиграть в 3 партиях)
- Счет в партиях ведется до 25 (до 15 в 5-ой партии), разрыв в счете не менее 2-х очков



# Домашнее задание!

---

- Разучить разминку слайд 2. Снять на видео процесс разминки (видео не более 3-х минут, можно отрезками упражнения в одном видео-файле).
- Знать правила игры «Волейбол» и «Картошка»
- Отправить видео-файл на почту:  
[ponomareva\\_elena67@mail.ru](mailto:ponomareva_elena67@mail.ru)
- Подпиши Фамилию, имя и твой класс.
  
- Урок окончен.
- Жду от вас домашнее задание до 16 ноября!

