

**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.

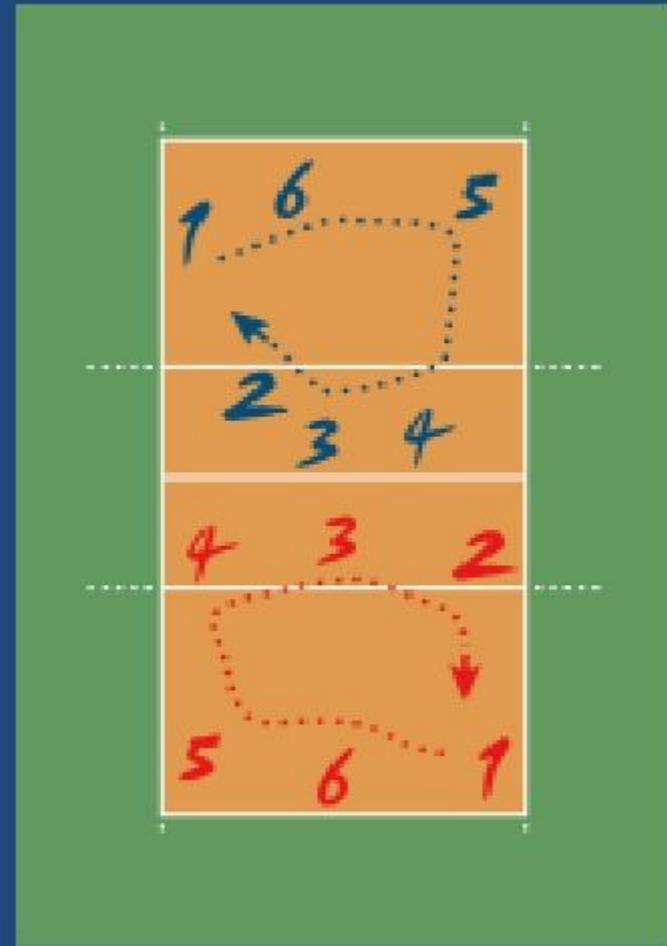
Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.

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



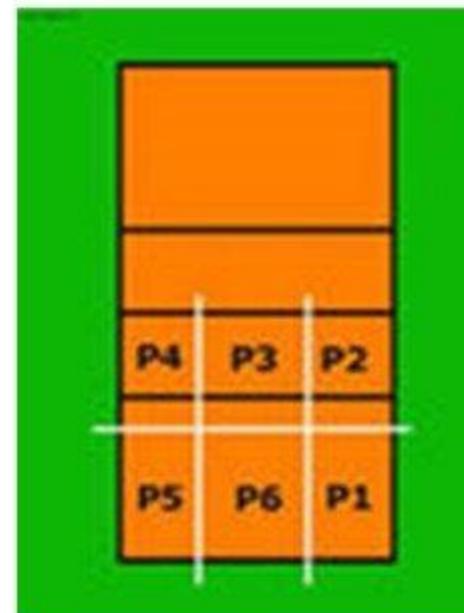
Размер площадки-18 x 9 метров

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:
ronomareva_elena67@mail.ru
- Подпиши Фамилию, имя и твой класс.

- Урок окончен.
- Жду от вас домашнее задание до 16 ноября!

