



РАБОТЫ БЛИЖАЙШЕГО МАМ
И НА ПЯТНИЦАХ И В СУББОТУ

Уже несколько лет в нашей школе проводятся тренировки по разным видам спорта:

Бейсбол



Спортивное плавание



Баскетбол



Футбол



и синхронное плавание



Будь с нами - спортсменом. Не пей, не кури. Здоровую жизнь, конечно, веди...

**В наш спортивный уголок
Запишись и ты дружок.**

**Если воду любишь ты,
То на плаванье ходи.**

**Если ты с руками дружен,
В баскетболе ты нам нужен.**

**Если лупишь по мячу
Так что стёкла вылетают,
То тут явно секции футбола
По тебе страдают.**

**Если на уроках спишь,
Синхронным плаваньем займись.**

**Через сетку мяч несётся,
Но подача не берётся,
Растянулся на полу
Волейбол – зовут игру.
Подаёшь всегда на «5»
В волейбол тебе играть!**

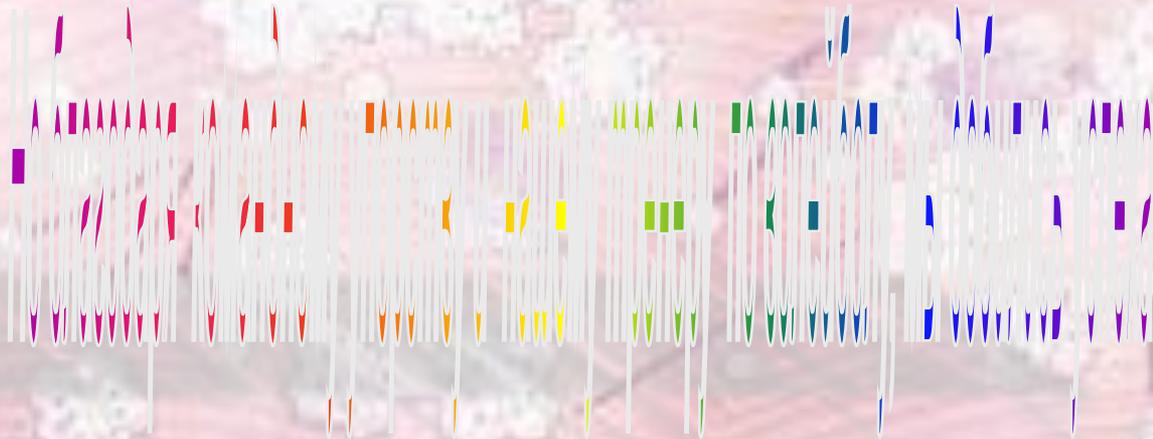
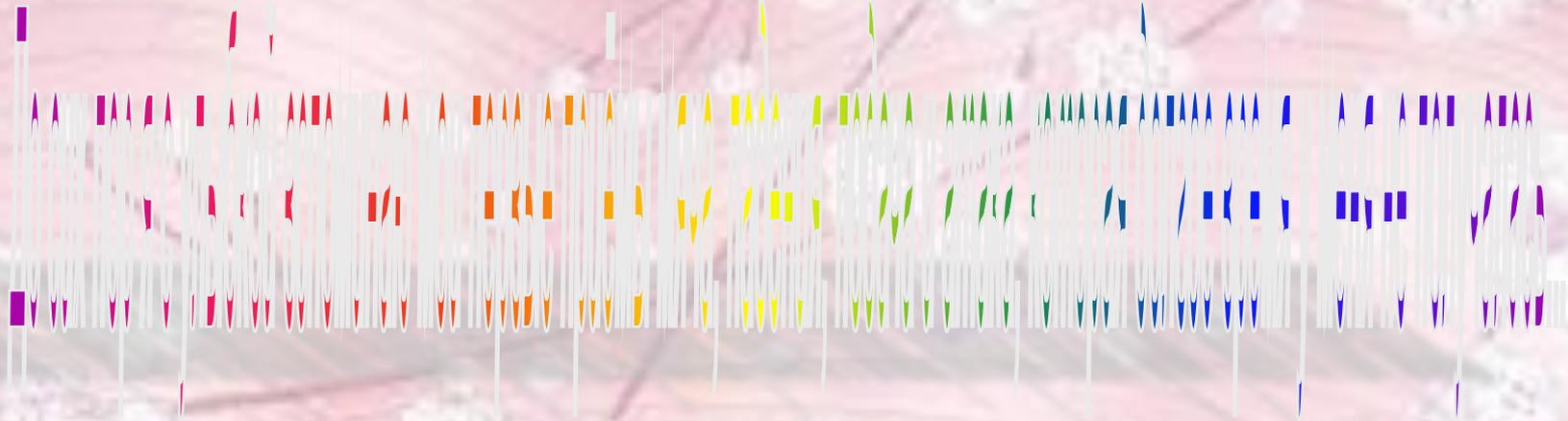
**Есть ещё игра бейсбол
Забивай ударный гол.
Биту ручками держать
И мячи все отбивать!**

**Выбрал что – то
Приходи!
И друзей с собой зови!**

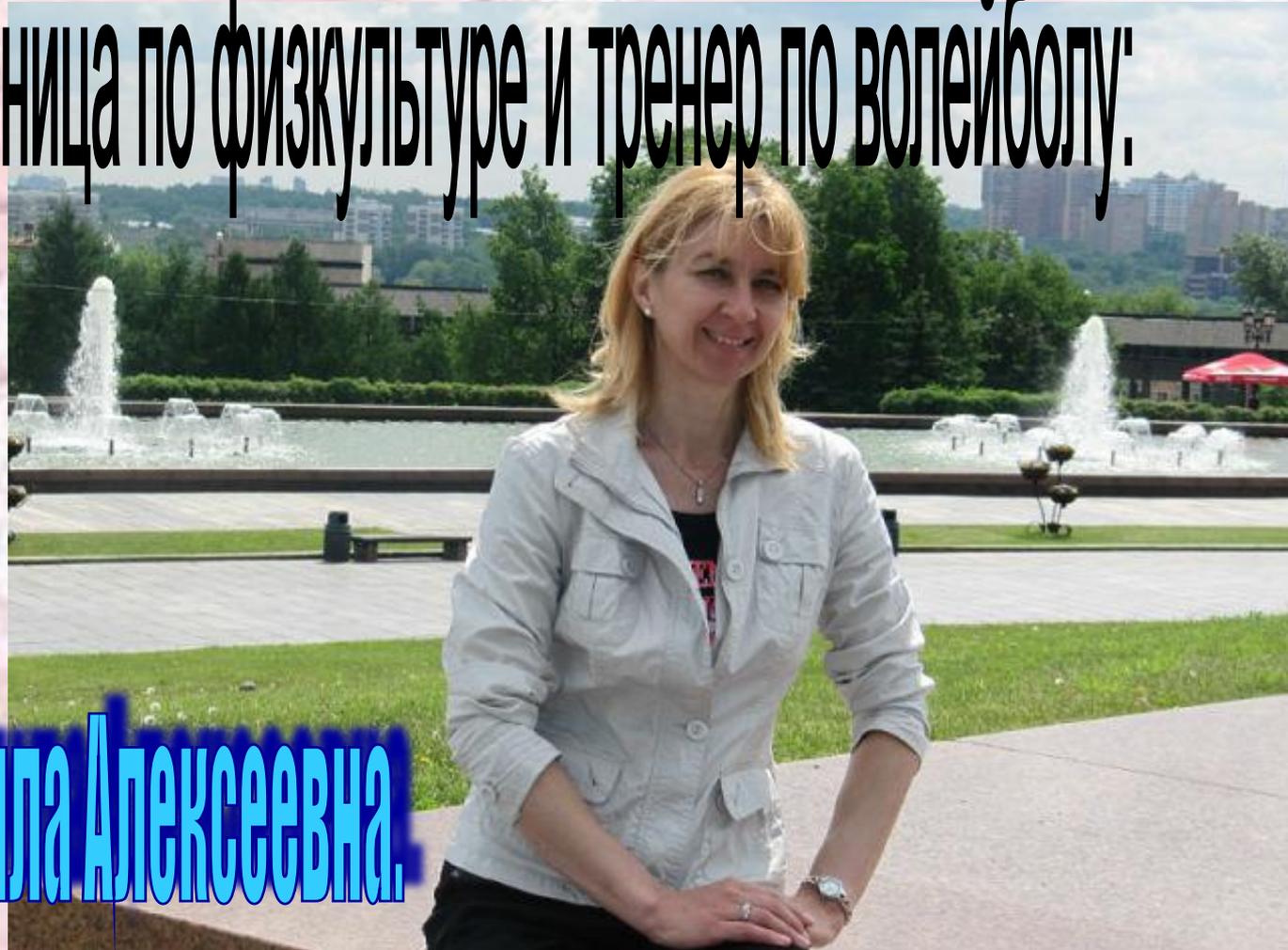
Множество детей выбирают свой вид спорта и благодаря тренировкам наших учителей, добиваются хорошего результата.

Мой выбор - Волейбол





Наша учительница по физкультуре и тренер по волейболу:



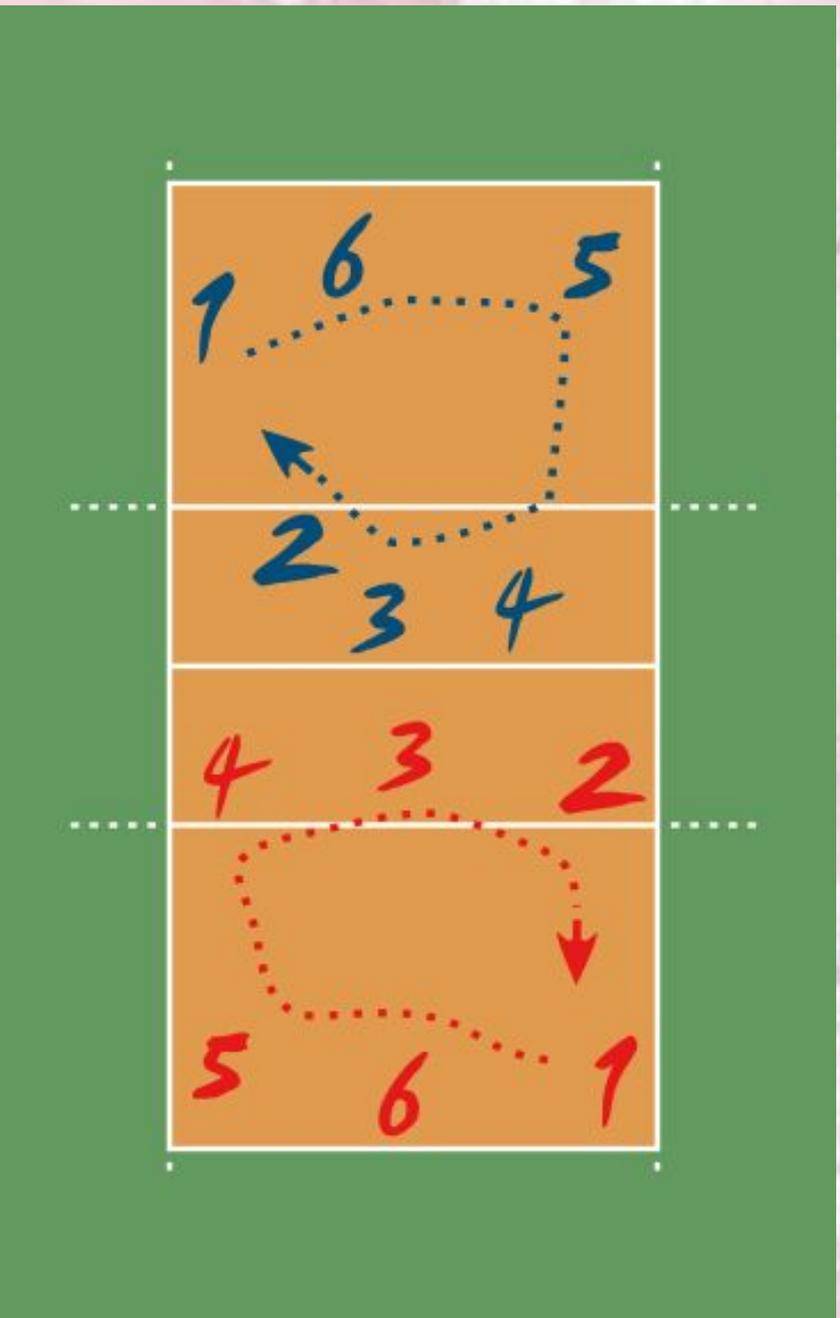
Чвикалова Людмила Алексеевна.

Наши тренировки по волейболу проводятся три раза в неделю, вторник, среда и четверг.



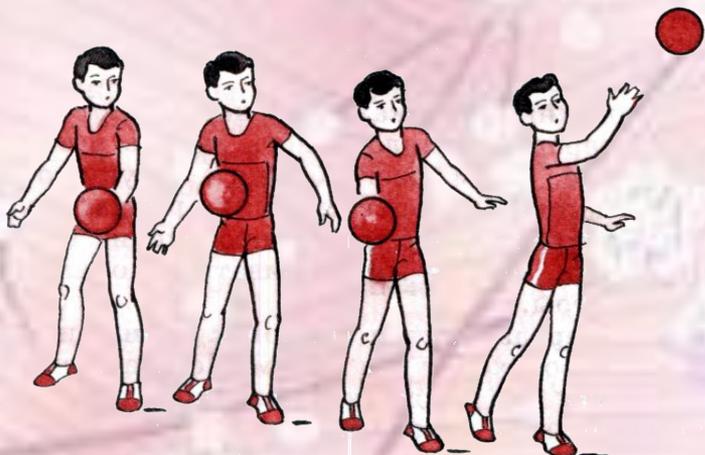
Следующие занятия будут посвящены изучению техники подачи мяча.

ЗОНЫ ПЛОЩАДКИ

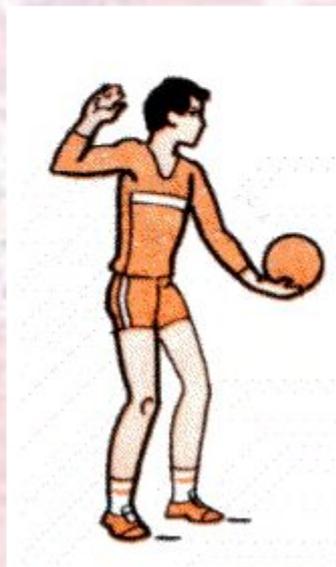


и переход

Подача



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



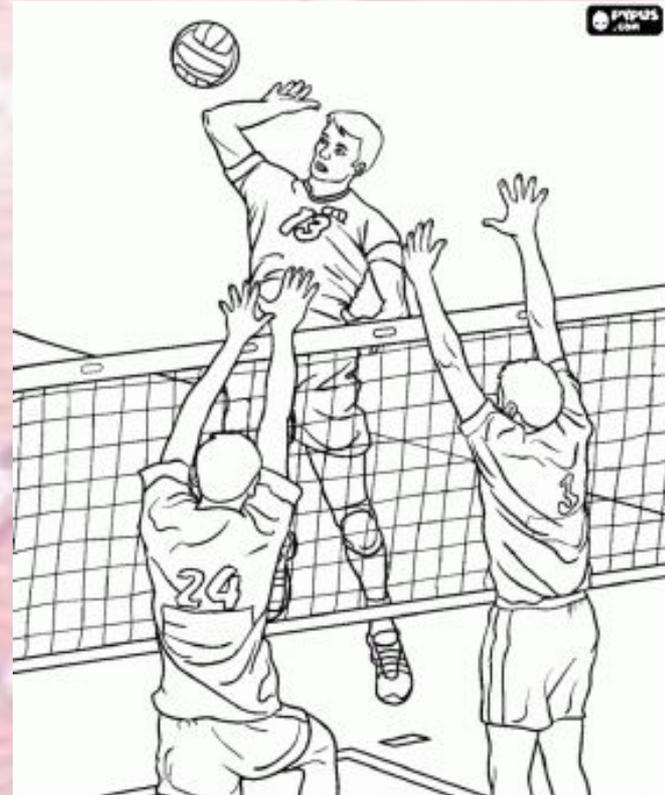
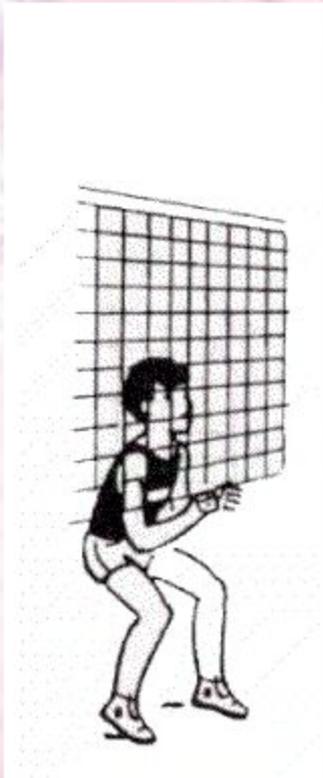
Атака выполняется игроками передней и задней зоны, подачу игроков другой команды атаковать с передней зоны запрещено.
Применяется при разыгранном мяче любым игроком кроме «либеро».
Переходящий мяч лучше атаковать без розыгрыша.



Атака

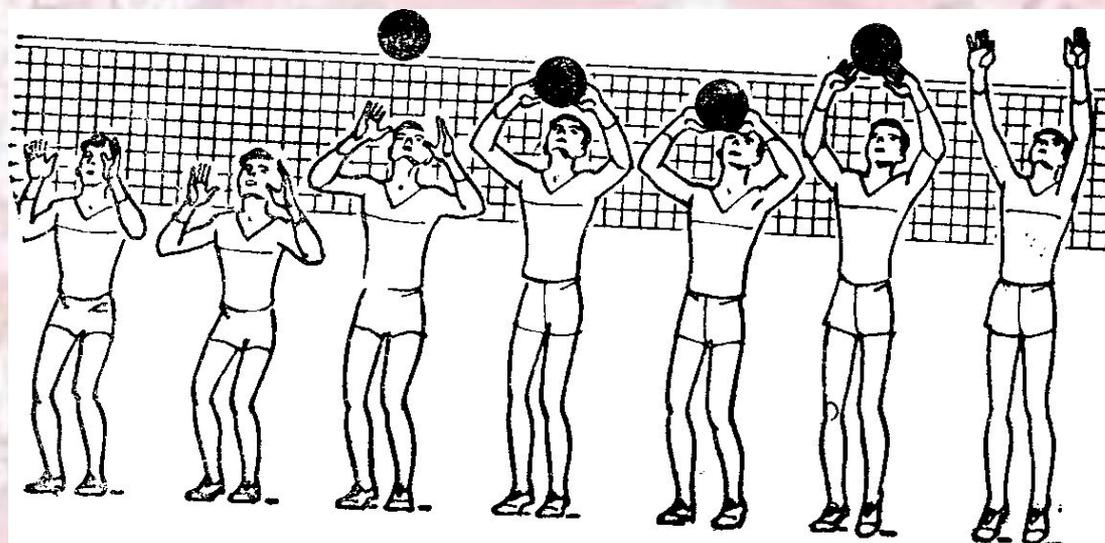
Блокирование

Блокирование – защитные действия команды. Выполняется игроками передней зоны. Игрок стоящий в 3 зоне, при атаке другой команды, помогает ставить блок игрокам 2 и 4 зоны. При блокировании игрока 3 зоны , игроки 2 и 4 зоны становятся на страховку.



Игроки передней и задней зоны используют этот приём как в атакующих так и защитных действиях. Задолго то того, как мяч достигает игрока, он поднимает руки над головой и готовится к приему мяча. Разворачивает ладони наружу, а большие и указательные пальцы располагает так, чтобы получился треугольник над его лбом. Мяч принимается перед собой и отдаётся другому игроку из команды.

Передача двумя руками сверху



Нижнюю передачу используют чаще для защитных действий команды. Она нужна чтобы принимать мячи летящие в пол (например при атаке или прием после подачи соперника).

Передача двумя руками снизу

