

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.

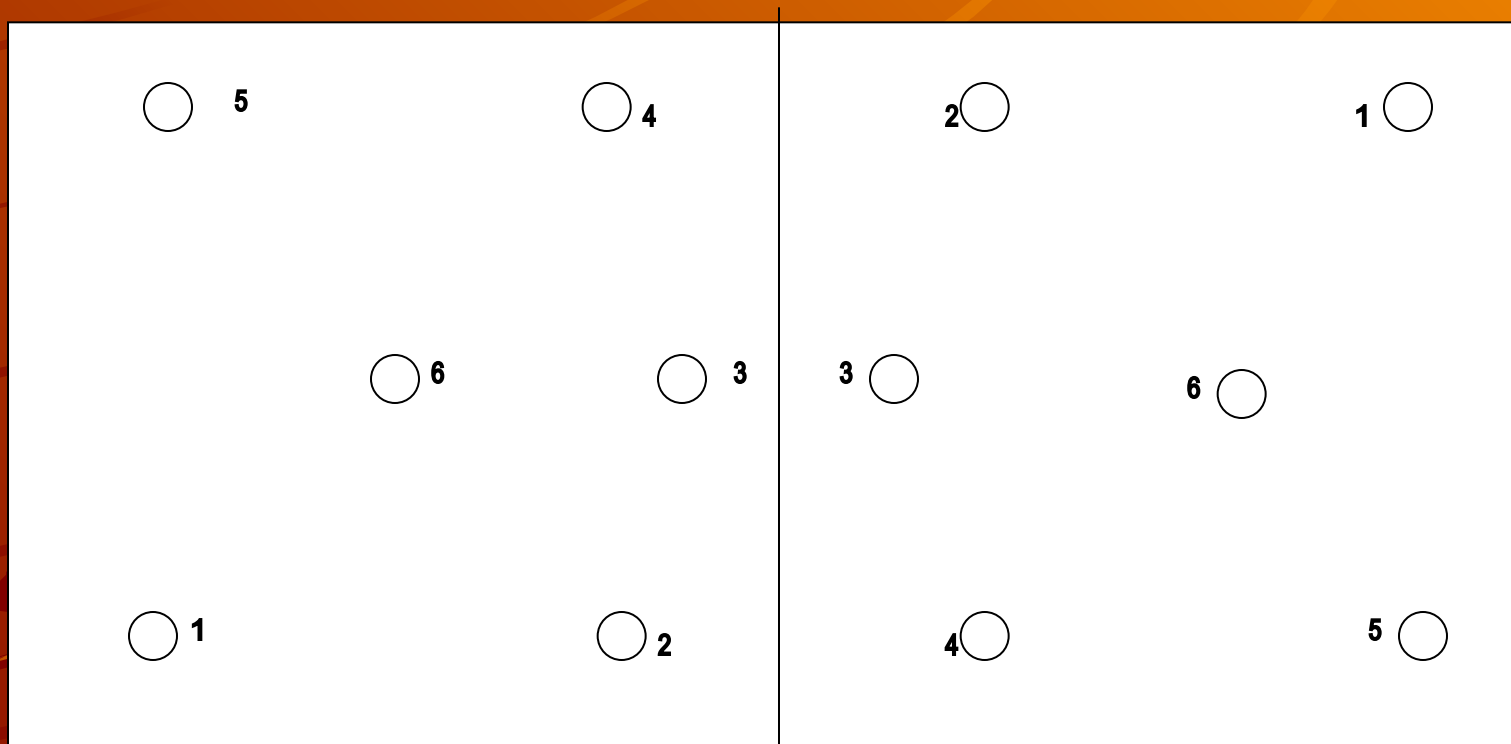
Игроки одной команды могут касаться мяча не более трёх раз.

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 две равные 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).

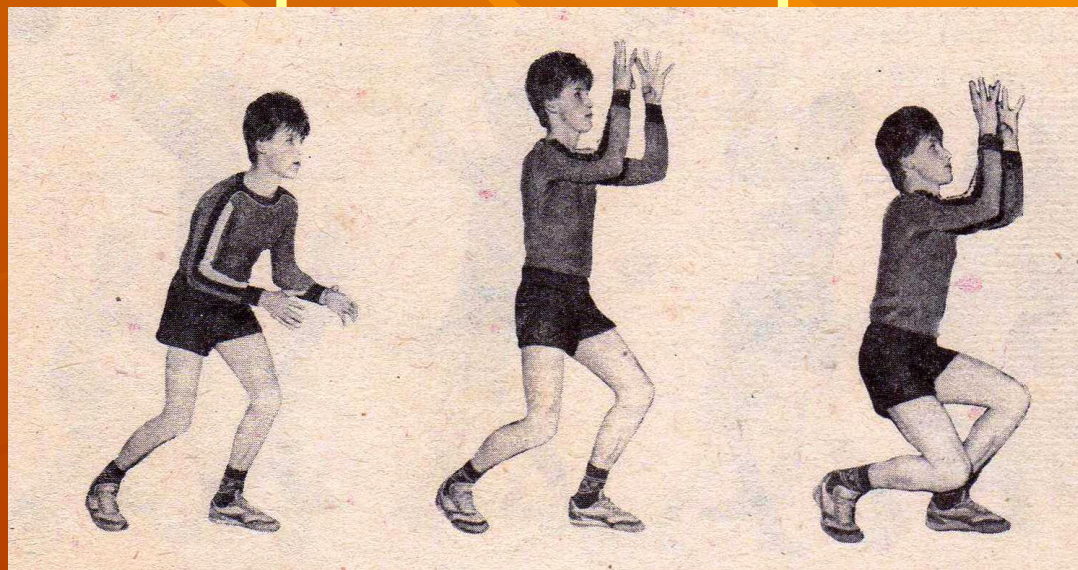
Размеры и игровые зоны волейбольной площадке



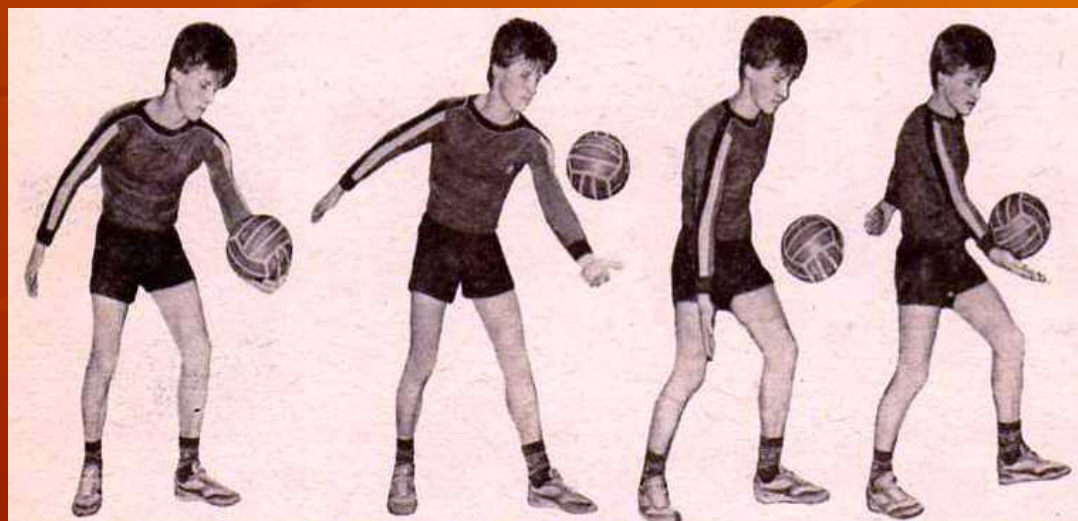
18 метров

Основные приемы игры

Стойки



Подача нижняя прямая



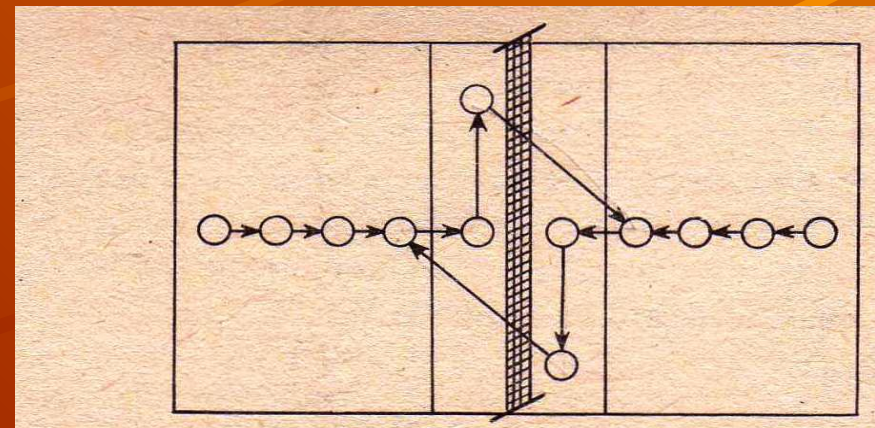
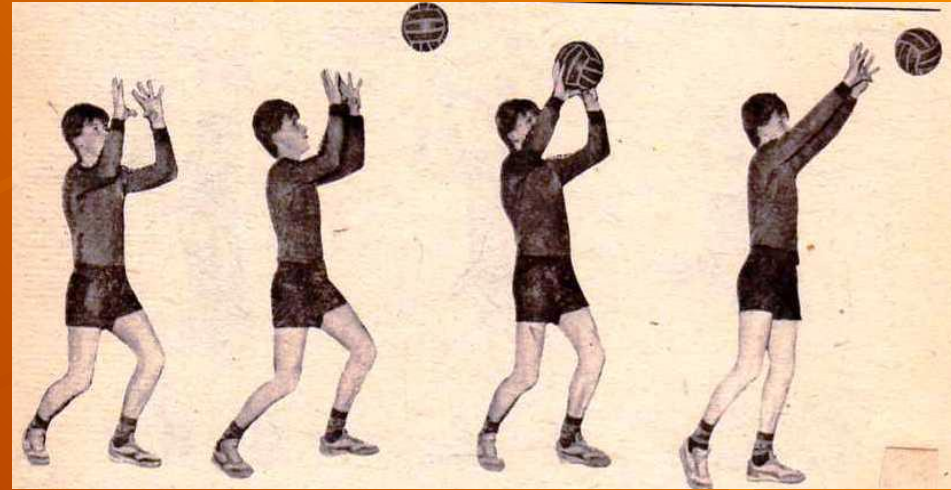
Основные приёмы игры

Передача мяча сверху двумя руками

Для освоения передачи мяча сверху необходимо выполнять такие упражнения как:

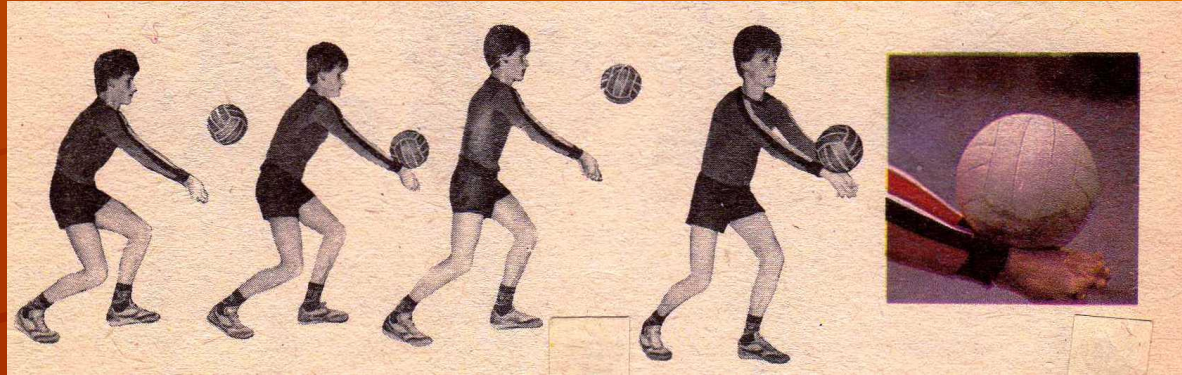
1. Передача мяча после подбрасывания его над собой.
2. Передача мяча в парах.
3. Передача в парах через сетку.
4. Передача мяча в треугольнике.
5. Играющие располагаются как показано на рисунке.

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

