

**Презентация к урокам по волейболу
для учащихся 5 классов
по теме : «Тактика игры. Развитие
физических качеств.»
Учитель физической культуры:
Смирнова Е.А.**





**Здравствуйте,
учащиеся 5-го класса.!**

Тема урока: Волейбол. Тактика игры.
Развитие физических качеств.

Цель урока: Формировать у учащихся
знания и умения о двигательных
навыках на примере - Тактики игры в
волейбол и развитие физических
качеств .

■ Дети, давайте в начале нашего занятия проведем работу над ошибками по тесту «Проверь себя!».

1-Б

2-В

3-Б

4-Б

5-Б

6-В

Повторим еще раз основные правила игры-волейбол и перейдем к основной теме урока.

Правила игры в волейбол.

- Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты).
- За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
- Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона.
- В волейболе 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница).
- Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.

Правила игры в волейбол.

- Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия). Если волейболисты задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линий, не заступив за неё).
- Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих интересующихся – ногой в волейболе играть можно).**
- Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно – это считается одним касанием.
- После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.
- На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи.
- Подача совершается только одной рукой.
- В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу нескольких исполнителей).

Тактика игры в волейболе

Тактика волейбола - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре.

Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия.

В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты.

Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Техника волейбола - это доведение до автоматизма движений спортсмена в зависимости от его положения и ситуации на поле.



Физические качества волейболиста

Спортивная игра - волейбол прекрасно развивает физические способности: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

И сегодня мы уделим внимание развитию физическому качеству-силе.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Предложенные упражнения на развитие силы, Вы будете ВЫПОЛНЯТЬ следующие:

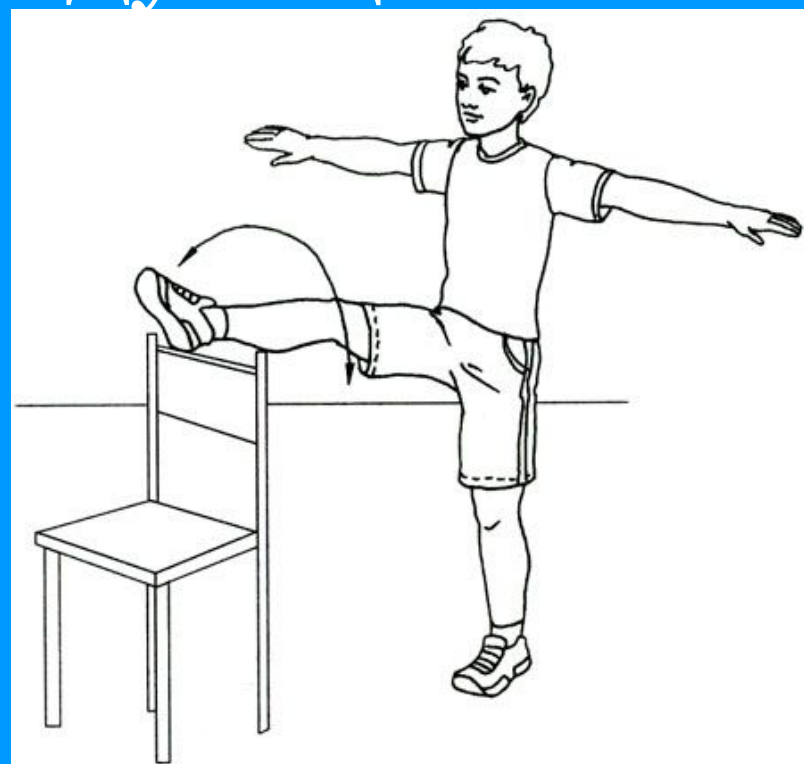
**Круговые махи левой (правой)
ногой над спинкой**

стула прекрасно укрепляют мышцы
брюшного пресса.

Исходное положение: встать лицом к
спинке стула, стоящего на расстоянии
около 1 м, руки развести в стороны.

Описать окружность вправо левой
ногой, ноги при этом не сгибать.

Дыхание при выполнении
упражнения должно быть
произвольным, темп — от медленного
до среднего. Упражнение повторить
6-8 раз каждой ногой в 2 подхода.



*Круговые махи левой (правой)
ногой над спинкой стула*

Отжимание в упоре

лежа укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы.

Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки.

При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении. Кол-во раз 10 раз по 2 подхода



Поднимание ног из положения лежа на спине позволит укрепить мышцы брюшного пресса.

Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола. Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову. Кол-во раз 15 раз по 2 подхода.



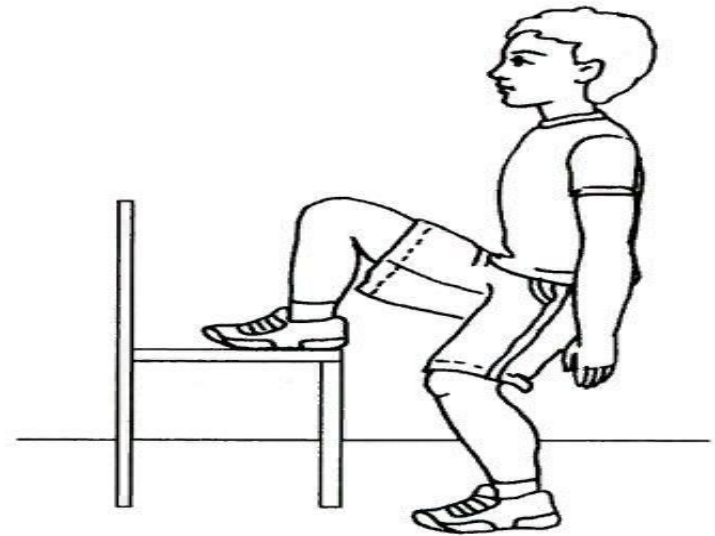
Приседание на одной ноге на стуле укрепляет мышцы ног.

Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища.

Присесть на всю ступню.

Вдох — при приседании, выдох — при выпрямлении. Темп

выполнения упражнения должен быть медленным. Кол-во :15 раз на каждую ногу по 2 подхода



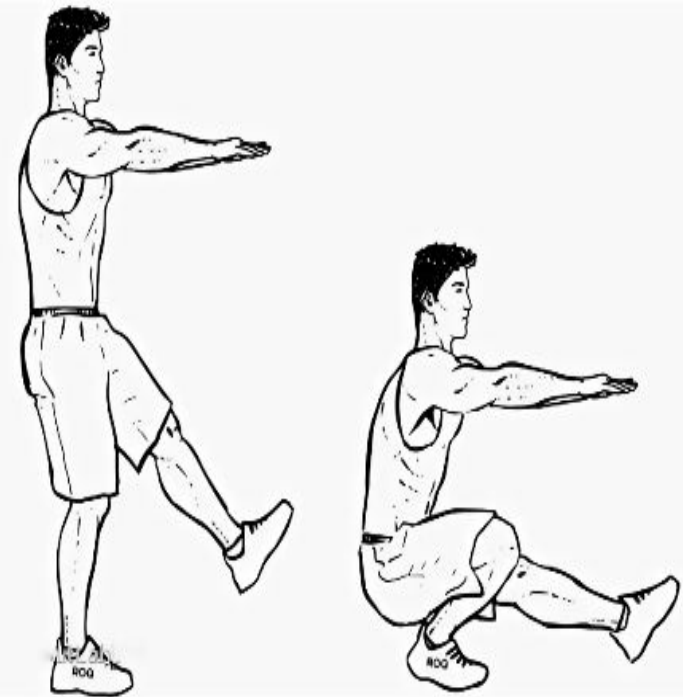
*Приседание
на одной ноге на стуле*

«Пистолет»

И.п. — стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку.

Приседание поочередно на одной и другой ноге.

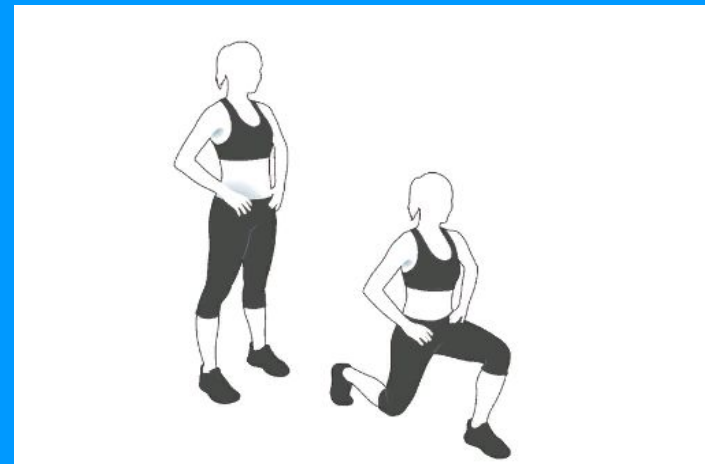
Фиксируется количество приседаний. Кол-во :5раз на каждую ногу по 2 подхода



Выпад

И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно



ПОМНИТЕ!!! После выполнения каждого упражнения, делайте упражнения для восстановления дыхания. Только после того когда, Вы восстановили дыхание ,можете приступить к следующему упражнению.

Ваше домашнее задание на протяжении недели выполняем упражнения на развитие силы. Будьте здоровы! Берегите себя!