

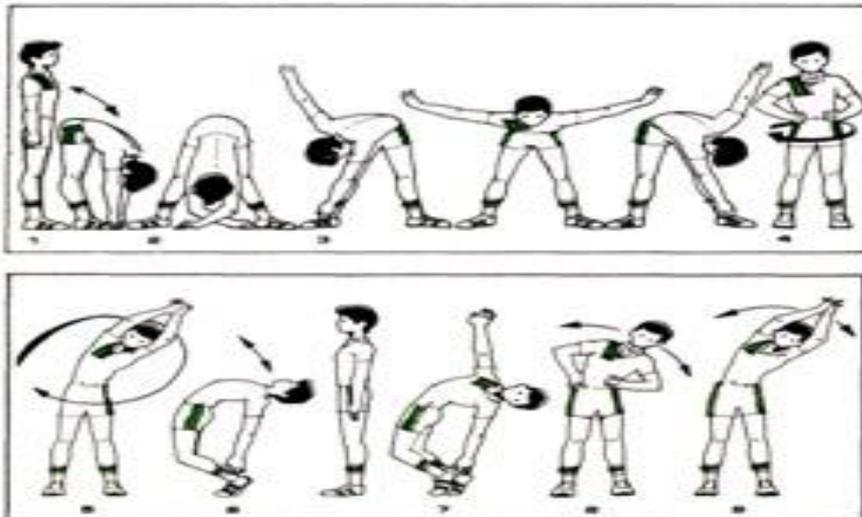
Тема урока: Комбинация из основных элементов волейбола.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите: · на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1

1. Выполним упражнения на разминку.



2. Ознакомимся с текстом.

Третьим по популярности видом спорта среди россиян неспроста считается волейбол. Благодаря динамичной игре, сотни тысяч фанатов пристально следят за игрой нашей сборной на всевозможных чемпионатах. Не секрет, что именно этот вид спорта оперирует очень большим количеством определений и понятий, которые рядовому человеку могут показаться достаточно непонятными и даже странными. Хочешь разобраться, почему котел, расположенный на поляне не имеет ничего общего с лесом, тогда эта статья раскроет для тебя основные термины волейбола.

Если говорить о волейболе кратко, то вся игра проходит на игровом поле (поляна) ограниченном боковыми и лицевыми линиями. Команды друг от друга по воздуху отделяет волейбольная сетка, а по земле средняя линия. Визуально площадка делится на две основные зоны по линии атаки, расположенной в 3-х метрах от средней линии в каждую сторону. Прямоугольник, расположенный ближе к сетке (передняя линия), является самым эмоционально напряженным с обилием ударов и блоков. Прямоугольник, расположенный следом, называется задней линией и несет не менее важную функцию по приему подачи и молниеносных ударов (хаммер), а так же подстраховке после обманного сброса мяча пальцами руки (скидка). Фактически в передней линии расположены игроки второй, третьей и четвертой зоны, тогда как на задней линии – первой, шестой и пятой. Несогласованность действий в приеме может привести к конфликту между принимающими игроками (зона конфликта).

Каждый розыгрыш начинается с постукивания волейбольного мяча о пол (дриблинг) подающим. В современном волейболе игроки обладают настолько сильной подачей, что не каждый опытный защитник (либеро) в состоянии принять мяч, что приводит к набранному очку с подачи (эйс). Полезное действие в сложной ситуации называется сейв.

Вся игра разделена на партии, которые заполняет трехминутный перерыв (интервал). Судьба каждой партии решается при розыгрыше контрольного мяча (сетбол). Общий исход матча определяется в розыгрыше матчбола (матч-пойнт), когда набор одного очка отделяет команду от победы в матче. В случае упорной борьбы между равными по уровню соперниками партия может затянуться и столь желанное преимущество в 2 очка приведет к победе на балансе.

Задание 2. Ответить на вопросы.

1. Как называется место, где проходит игра в волейбол?
2. Что в игре отделяет команды друг от друга?
3. Как называется подстраховка после обманного сброса мяча пальцами руки ?

Ответь на вопросы письменно, сфотографируй и перешли в Ватсап преподавателю.