План конспект уроку № 75

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:

1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2. Повторити техніку виконання нападаючого удару.

3.Повторити прийом, передачу та подачу м’яча;

4. Вчити техніці виконання одиночного і групового блокування.

5. Розвиток стрибучості.

Хід заняття: 1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2. Повторити техніку виконання нападаючого удару.

<https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8>

3.Повторити прийом, передачу та подачу м’яча

ПОДАЧА-ПРИЙОМ-АТАКА-БЛОК

<https://www.youtube.com/watch?v=B8xgdAsbIfs>

4. Вчити техніці виконання одиночного і групового блокування.

Блокування – найефективніший засіб захисту, а нині його застосовують і для контратакуючих дій.

Блокування перетинає шлях м’ячу, що перелітає через сітку після удару.

Його здійснюють один, два чи три гравці.

Індивідуальне блокування.

Перед початком дій блокуючий приймає стійку готовності: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того, як визначився напрямок передачі для удару, блокуючий за допомогою одного, двох, трьох приставних кроків приймає вихідне положення в зоні атаки. Перебуваючи в цьому положенні, гравець ще більше згинає ноги, що сприятиме збільшенню сили відштовхування.

В цей час погляд блокуючого зосереджений на м’ячі. Розрахувавши, коли слід стрибнути на блок, гравець відштовхується від опори й починає виносити руки вгору. В без опорній фазі зоровий контроль переключають з м’яча на рухи нападаючого. Визначивши напрямок удару по підготовчих рухах суперника, блокуючий випростує руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м’яч.

При блоці пальці рук напружено розведені, відстань між кистями не перевищує поперечник м’яча.

Групове блокування виконують два чи три гравці. Подвійне блокування – основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Внаслідок узгоджених дій двох партнерів над сіткою з’являється перепона для м’яча, що перелітає, з чотирьох рук. Між блокуючими розрізняють основного й допоміжного. Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрямок удару (з № 4 в зону 4; з № 2 в зону 2); а до нього на фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

<https://www.youtube.com/watch?v=pwtuCAOA5wg>

5. Розвиток стрибучості.

Домашнє завдання: 1.Повтори БЖД і виконай комплекс ЗРВ та вправи для розвитку стрибучості; 2.Переглянь відео і напиши техніку виконання одного з технічних прийомів: нападаючий удар,прийом,подача,передача;

3.Прочитай текст, переглянь відео і дай відповідь на питання:

а) які дії виконує гравець перед початком виконання блоку?

б) на чому зосереджений погляд блокуючого?

в) яке положення рук при блоці?