План конспект уроку № 53

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2. Повторити передачі та прийом м’яча;

3.Вчити правила гри;

4.Розвивати фізичні якості: стрибучисть;

Хід заняття: 1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2. Повторити передачі та прийом м’яча;

а ) Техніка виконання передачі м’яча двома руками зверху

Передачі – найважливіші прийоми техніки, за допомогою яких волейболіст забезпечує процес організації захисних і атакуючих дій.

Передачі за технікою виконання і за своїм призначенням дуже різноманітні. Залежно від положення рук і їх рухів розрізняють верхні й нижні передачі.

Передачу двома руками зверху у більшості випадків виконують як другу передачу м’яча для удару.

За довжиною передачі можуть бути: довгими (із зони 2 в зону 4), середніми (із зони 2 в зону 3) і короткими (у межах однієї зони).

За висотою передачі можуть бути високі (вище 2 м), середні (до 2 м) і короткі (до 1 м).

Неодмінною умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м’яча і правильне вихідне положення – ноги зігнуті у колінах і розставлені, одна нога спереду (може бути й фронтальне положення ступенів ніг). Тулуб майже у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктях і винесені вперед – вгору. В момент передачі м’яча ноги й руки випрямляють. Пальці рук торкаються м’яча над головою, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м’яч ззаду – знизу, утворюють своєрідну воронку.

Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта несуть допоміжну функцію. Напрямок польоту м’яча забезпечується “супроводом” м’яча кистями у межах правил. Після втрати контакту з м’ячем руки продовжують розгинатися вгору - вперед до повної зупинки руху

<https://www.youtube.com/watch?v=mg0dt5rw7WM>

б) Техніка прийому м’яча двома руками знизу

Прийом двома руками знизу застосовують як захисний прийом. Залежно від зустрічної швидкості м’яча змінюється й техніка передачі.

Якщо приймають м’яч знизу, прямі руки ставлять вперед – вниз, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя розвернуті, кисті разом, тулуб трохи нахилений вперед. Рухи руками виконують тільки у плечових суглобах. М’яч приймають на передпліччя, ближче до кистей. М’яч має бути перед гравцями. У тому випадку, коли м’яч летить збоку, нахиляють тулуб у протилежний від м’яча бік, а руки ставлять на відбиття м’яча по спіралі знизу – вперед – вгору. При незначній зустрічній швидкості м’яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно відбиває м’яч у напрямку партнера. Навпаки, коли приймають м’яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м’яч без зустрічного руху до нього.

<https://www.youtube.com/watch?v=7zg3rJI1Zbc>

3.Вчити правила гри;

. Загальні відомості про гру.

Перед тим як приступити до освоєння технічних прийомів і тактичних дій, слід розібратись у самій суті гри у волейбол.

На волейбольному майданчику розміром 18х9, розділеному сіткою на дві рівні частини, змагаються 2 команди по 6 гравців. Це основні гравці: стартовий склад команди. У команді може бути ще 6 гравців, які можуть вийти на майданчик – запасні гравці.

Для юнаків, дівчат різного віку сітка встановлюється на різній висоті: – до 14 років – 2,20, до 16 – 2,35, з 18 - 2, 43; – дівчата до 14 років – 2,10, до 16 – 2,20, з 18 - 2,24.

Гра складається з трьох або п’яти партій, залежно від віку гравців. Кожна партія триває до 25 очок, за умови, що різниця у рахунку буде не менше двох очок. Третя та п’ята партія граються до 15 очок. Після кожної партії команди міняються майданчиками, а у третій або п’ятій партії міняються майданчиками у середині партії, коли одна з команд набере 8 очок.

Розміщаються гравці так: три гравці (2,3,4 зони) займають місця у передній лінії, від середньої до трьохметрової лінії. Ще три гравці (5,6,1 зони) – на задній лінії.

Волейболісти передньої лінії можуть приймати м’яч, передавати, виконувати нападаючий удар, блокувати, підстраховуючи один одного.

Гравці задньої лінії виконують подачу, приймають і виконують передачу, мають право виконувати атакуючі дії тільки з задньої лінії, але не мають права блокувати та нападати з передньої лінії. Гра розпочинається з подачі.

Право на першу подачу визначається жеребкуванням, яке проводить перший суддя. Подача виконується з будь-якої точки лицьової лінії. На подачу відводиться не більше 8 секунд. Відповідно до правил, м’яч вводять у гру ударом руки гравця, що стоїть за лицьовою лінією.

Команда, яка приймає м’яч, має право зробити три чіткі торкання до м’яча. Одним з них, здебільшого останнім, що виконують звичайно ударом, м’яч переправляють через сітку на сторону супротивної команди, гравці якої, провівши належні три торкання, у свою чергу, переправляють м’яч назад. Причому один і той же гравець не має права торкатися м’яча двічі підряд.

Розігрують подачу до помилки однієї з команд (нечітке торкання м’яча, торкання гравцем сітки, приземлення м’яча тощо). У разі помилки суперника, інша команда одержує очко.

Гравець продовжує подавати м’яч, поки він або його партнери не зроблять помилки, після чого подача переходить до другої команди.

При переході подачі подавати починає гравець другої зони, котрий і стає на місце подачі. Всі гравці при цьому відповідно переміщуються на одну позицію у напрямку руху годинникової стрілки.

Тренер команди або капітан можуть використати у кожній партії по дві 30 сек. перерви. У кожній партії дозволяється провести 6 замін.

Ліберо має право заходити на майданчик та виходити з нього без дозволу судді, коли м’яч вийшов із гри.

Волейболісти повинні бути одягнені у єдину спортивну форму. Гравцям забороняється мати будь-які прикраси, які можуть привести до травмування. Під час гри до судді може звернутися лише капітан команди. Гравці повинні вести себе тактовно по відношенню до суперника та суддівської бригади.

Домашнє завдання: 1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ та розвивати стрибучисть.

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

а) які бувають передачі за довжиною?

б) які бувають передачі за висотою?

в) що є неодмінною умовою виконання передачі?

г) на що падає основне навантаження при передачі зверху?

д) як рухаються руки при прийому м’яча знизу?

е) якою частиною тіла приймають м’яч знизу?

3.Прочитай уважно правила гри, готуючись до контрольної роботи.