***П’ятниця 20.03.20***

Група МГШМ – 32

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 44

*Тема уроку: Волейбол*

*Безпека життєдіяльності. Правила гри. Передача м’яча зверху та знизу*

1. Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

2. Стройові вправи: Повороти на місці: Поворот праворуч, поворот ліворуч, поворот кругом.

3. Розминка в русі:

<https://youtu.be/ocf8YGDvbzk>

*Комплекс загально розвиваючих вправ та спеціально бігових вправ у русі:*

* Ходьба на носках (10 разів);
* Ходьба на п’ятах (10 разів);
* 3.Ходьба на зовнішній стороні стопи (10 разів);
* Ходьба на внутрішній стороні стопи (10 разів);
* Руки на поясі, нахили головою вправо - вліво – 10 разів;
* Руки на поясі, півколо вперед головою – 10 разів;
* Кругові оберти передпліччями вперед, назад – 10 разів;
* Кругові оберти руками вперед – 10 разів;
* Руки біля підборіддя кругові оберти тулубом на кожен крок – 10 разів;
* Кругові оберти в колінних суглобах на кожний крок – 10 разів;
* Кругові оберти стопою на кожний крок – 10 разів;
* Повільний біг;
* Біг з високим підніманням стегна;
* Біг з закиданням гомілки назад;
* Біг спиною вперед;
* Біг «галопом» правим і лівим боком;
* Ходьба на місці.

Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв

4. Розминка на місці:

<https://www.youtube.com/watch?v=_7Oe5d2zStU>

<https://youtu.be/taPA98zf1zo>

1. Повільно обертайте голову по колу в одну, потім в іншу сторону.

2. Потягніть шию спочатку назад. Відкинувши голову, затримайтеся в цьому положенні на 5-10 секунд. Повторіть кілька разів. Пригорнувши підборіддя до грудей, потягніть шию вперед. Затримайтеся в цьому положенні на 5-10 секунд. Повторіть кілька разів.

3. Маховим рухом підніміть руки вперед. Виконайте кілька обертань у плечах вперед та назад. Відведіть одне плече якнайдалі назад, затримайтеся в цьому положенні на 10 секунд, потім повторіть на іншу сторону.

4. Підніміть лікоть нагору, потягніть його назад 5-10 секунд, потім повторіть на іншу сторону. Потягніться 5 секунд назад, потім 5-10 секунд вперед, потім вправо й вліво. Повторіть вправу кілька разів. Піднявши обидві руки над головою, потягніться вправо й вліво - по 10 секунд у кожну сторону. Потягніться нахилом вперед, поставивши ноги їх як можна ширше. Потягніться до лівої й до правої ноги.

5. Повороти корпуса для розслаблення м'язів спини. Повертайтеся поперемінно в обидва боки, затримуючись до 10 секунд у кінцевих положеннях.

6. Обертайте таз широкими круговими рухами - вправо й вліво.

7. Сідайте по черзі на праву й на ліву ногу, затримуючись у кінцевому положенні до 10 секунд. Опускайтеся якнайнижче, натискаючи зверху на тазостегновий суглоб.

Потягніться по 10 секунд до правої й до лівої ноги. Повторіть кілька разів.

8. Віджимання. Виконуйте вправу повільно й із силою. Уникайте різких рухів.

9. Трьохсекундні хвилеподібні рухи корпуса. Виконуйте кожний рух у плині трьох секунд. Повторіть не менше 20 разів.

10. Лежачи на спині повільно підніміть ноги протягом 5 секунд, потім повільно опустіть протягом 5 секунд, повертаючи підошви усередину для розвитку гнучкості. Повторіть вправу не менше 10 разів.

**Основні правила**

1. Матчі граються чотири на чотири. Заміни відбуваються під час гри, відповідно до попередньої домовленості.
2. Майданчики розмірами (8х16м)
3. Використовується волейбольний м'яч Mikasa VlS 300.
4. Суддівство виконується одним із суддів, визначених організатором.
5. Розіграш починається з подачі.
6. Команда має право на максимум 3 торкання при поверненні м'яча. Контакт з м’ячем під час блоку не враховується. Один гравець не має права два рази підряд торкатися м'яча.
7. Для стимулювання довгих розіграшів м'яча враховуються тільки грубі технічні помилки.
8. Відбивати м'яч можна будь-якою частиною тіла. Ловити м'яч заборонено.
9. При виграші подачі, повинен подавати наступний гравець, згідно з чергою, узгодженої перед партією.
10. Коли м'яч знаходиться "поза грою", дозволяється проводити необмежену кількість замін гравців (оговорюється перед грою, чи встановлюється організаторами турнірів)
11. Матч складається з розіграшу м'яча (кожен розіграш - одне очко), партії тривають до 21 або 15 очок (виграш повинен бути з різницею не менш 2 очок). Кількість партій до виграшу гри визначається організаторами. У разі нічиєї вирішальна партія грається до 15 очок (виграш повинен бути з різницею не менш 2 очок).
12. Команди міняються майданчиками під час партії, коли досягають 7 - для 21 очок, 5 - для 15 очок. Також зміна майданчиками відбувається по завершенні партії.
13. В партії передбачено одна перерва для кожної команди та одна загальна технічна перерва.
14. Дотик до сітки враховується за помилку.
15. Взаємодія з гравцями команди суперника (штовхання, утримування, дотику) заборонені.
16. Будь-яка помилка карається програшем м'яча з його наслідками (команда суперника отримує очко, і отримує право на подачу, або продовжує подавати).
17. Суддя протягом усього Турніру залишає за собою право на присудження і зміну категорії гравця (професіонал, любитель). На ігровому майданчику допускається присутність не більше одного професіонала. Для гравців, які потрапляють під категорію професіонал вводяться наступні обмеження:
* Атакуючі дії в стрибку заборонені;
* Силова подача в стрибку заборонена.

**Пояснення:** можлива атака лівою рукою (для лівші відповідно - правою) або атака без стрибка (з місця).

Передача м’яча зверху






Передача м’яча знизу



Замість м’яча можна використовувати повітряну кульку.