***Середа 25. 03. 20***

Група С – 31

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 44

*Тема уроку: Волейбол*

Безпека життєдіяльності. Правила гри. Передачі м’яча зверху та знизу

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

2. 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

3. Розминка на місці:

[**https://youtu.be/2NO1cRu6X-U**](https://youtu.be/2NO1cRu6X-U)

[**https://youtu.be/f\_1nm-Nik4w**](https://youtu.be/f_1nm-Nik4w)

**Вправи виконувати по 10 разів на кожну сторону**

**Вправа для розминки шийних м'язів :**

1) повороти голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; поперемінно повертати голову в право, в ліво; 2) нахили голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; по черзі нахиляти голову вперед і назад; 3) обертання голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; обертати голову в напрямі по і проти годинникової стрілки.

**Вправи для розминки м'язів плечового поясу і рук :**

1) обертання плечима : ноги на ширині плечей, пряма голова і руки уздовж тулуба в початковому положенні; обертати плечима поперемінно вгору назад і вперед вниз;) махи руками: ноги на ширині плечей, пряма голова і руки уздовж тулуба в початковому положенні; обертати руками назад і вперед, а також схрещуючи в ділянці грудей.

**Вправи для розминки м'язів грудей і спини :**

1) підйоми рук : ноги на ширині плечей початкове положення; з'єднати кисті рук попереду, або за спиною і на глибокому вдиху підняти руки, а опустити на видиху; 2) розведення рук : ноги на ширині плечей початкове положення; випрямити руки перед собою на рівні грудей і зігнути їх в ліктях, щоб потім розвести назад, змикаючи під час вдиху лопатки.

**Вправи для розминки м'язів торсу :**

1) скручування: ноги на ширині плечей початкове положення; руки розвести в сторони і обертатися до упору, не активізуючи таз; 2) нахили: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; здійснювати нахили вперед, в праву і ліву сторони, а також прогини назад, при цьому не згинаючи ніг.

**Вправи для розминки попереку :**

1) повільні нахили вперед: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; розташувати підборіддя на груди і поступово скручуватися вниз, а потім так само повільно підніматися тулубом вгору, прогинаючи спину, але зберігаючи ноги прямими; 2) повільні нахили в сторони: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; повернути торс вліво і нахилитися, а потім вліво і нахил.

**Вправи для розминки ніг :**

1) згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги; 2) присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.

**Вправи для розминки м'язів тазового поясу :**

1) випади в сторони: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, руки на поясі початкове положення; зробити глибокі випади вліво і управо, глибоко присідаючи на одну ногу і розтягуючи іншу, а також не відриваючи ступень від підлоги; 2) прогинання: початкове положення на карачки; голова і груди повинні торкнутися підлоги під час вдиху і витягування рук вперед, тоді, як таз опускається на п'яти, а на видиху слід зайняти вихідну позицію; 3) розтяжка внутрішньої поверхні стегон: початкове положення максимально можливо розвести ноги в сторони сидячи; повільно нахилятися вперед до упору.

**Вправи для розминки гомілково стопного суглоба :**

1) обертання ступнею : початкове положення ноги разом, руки уздовж тулуба; поперемінно відривати кожну ногу від підлоги і обертати ступнею в напрямах по і проти годинникової стрілки; 2) перекачування: початкове положення ноги разом, руки уздовж тулуба; по черзі переносити вагу тіла з носків на п'яти.

**Вправи для розминки литкових м'язів :**

1) спортивна ходьба на місці: початкове положення ноги разом, руки вільно уздовж тулуба; легке маршування; 2) підйом на носки: початкове положення ніг разом, руки уздовж тулуба; утримуючи рівновагу, піднятися на носки обох ніг на вдиху і опуститися на видиху.

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

**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.