

Школьная секция «Волейбол»

для девушек 7-9 классов

Автор-составитель: Дмитриев Владимир
Александрович.

учитель Физической культуры

Построение, ознакомление с заданиями общего курса и заданием занятия.



Заострить внимание на решение задач по овладению:

- профессионально-педагогическими навыками в методике обучения;**
- новинками судейства;**
- основными навыками игры;**
- основами теории волейбола.**

Ходьба спортивная, ходьба скрестным шагом.



Следить за темпом и правильностью выполнения упражнений.

Ходьба в полуприсяде.



Следить за темпом и правильностью выполнения упражнений.

Бег с поворотами и остановками в чередовании с ускорением.



Остановки, ускорения на отрезке 5-6 метров выполняются по зрительному сигналу. Обращая внимание на технику остановки.

Имитация стойки волейболиста



**Контролировать правильность
выполнения.**

Сгибание и разгибание рук в упоре на стенку с поворотом на 180° и принятием стойки волейболиста.



Изменение направления движения выполняется по зрительному сигналу.

**Сгибание и разгибание рук в упоре
лежа на полу, резкое вставание с
поворотом на 180° и принятием стойки
волейболиста.**



**Предварительно объясняется
основа техники выполнения.**

**Содержание и условия выполнения
контрольных испытаний.**

Перемещение приставным шагом (правым) боком вперед в стойке волейболиста.



Упражнения выполняются без фазы полета, ноги согнуты в коленном суставе.

Передвижение спиной вперед с изменением направления.



Соблюдать дистанцию, смотреть через левое плечо.

Контрольное испытание на двигательную реакцию



Выполнять при максимально быстром поднимании туловища доседа из положения лежа на спине.

Прыжок вверх толчком двух ног



Выталкивание полной стопой, колени не сгибать.

Упражнение на расслабление, внимание.



Следить за правильностью
выполнения.

Подведение итогов.



Подсчет ЧСС.



Спасибо за внимание
!