

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ШАНДОР ПЕТЬОФИ“ ГРАД ХАСКОВО

Комбиниран урок по ФВС за 6. клас



Изготвил:
/Кирчо Крумов, учител по ФВС в
прогимназиален етап/



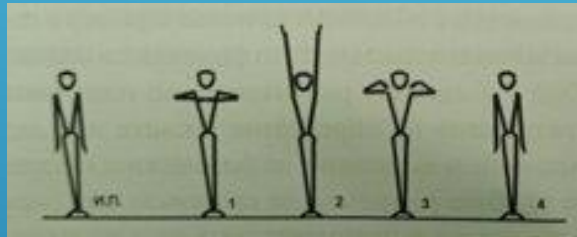
КОМПЛЕКС ОТ ОРУ

(ОБЩО РАЗВИВАЩИ УПРАЖНЕНИЯ)

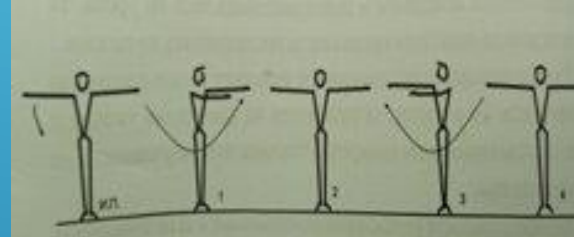
Кръгове с глава:



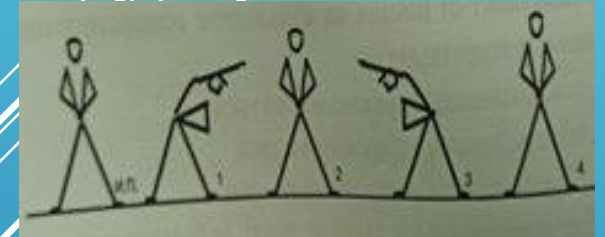
Горни крайници:



Горни крайници:



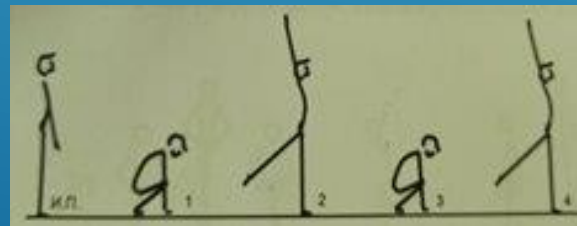
Трупа:



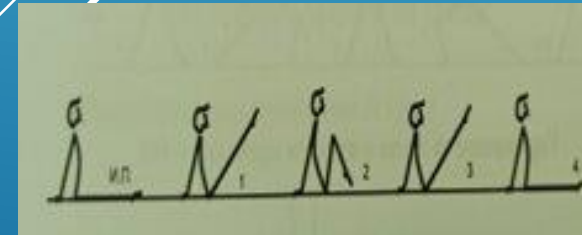
Трупа и долните крайници:



Долните крайници и гръбна мускулатура:



Коремна мускулатура:



Упражненията са в 4 такта повторенията са по 8 броя.

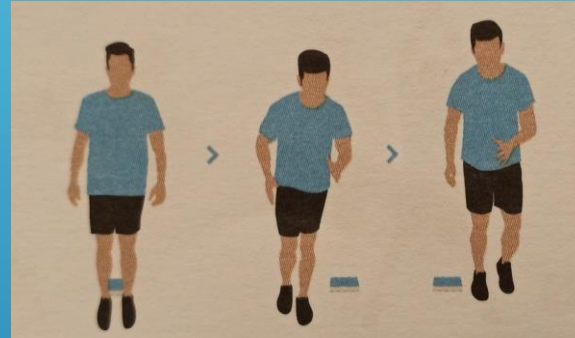
ТРЕНИРОВКА ЗА ЦЯЛОТО ТЯЛО

По една минута за всяко упражнение.

1.Еволюционен степ ъп:



2.Обиколки за пъргавина:



3.Кофички за трицепс:



4.Боксиране без противник:



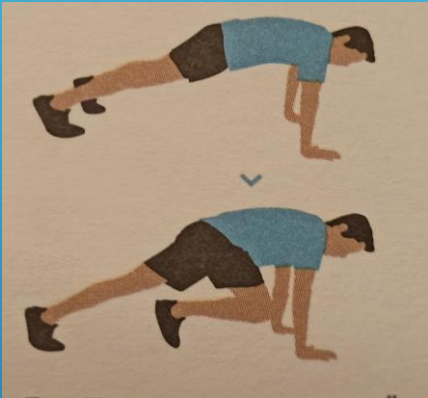
* Упр.№2:
сложете някакъв
предмет
например тетрадка и
тичайте около нея
посока на
часовниковата стрелка.

*Упр.№4:
Редувате лява и дясна
ръка, докато тичате с
умерено темпо на
МЯСТО.

ТРЕНИРОВКА ЗА ЦЯЛОТО ТЯЛО

По една минута за всяко упражнение.

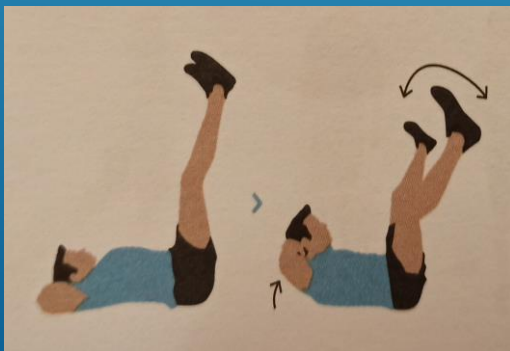
5.Планинско катерене:



6.Напади по диагонал:



7.Ножици:



8.Бърпита:



* Упр.№5:
С колене докосвате
лактите.
*Упр.№7:
Краката са в постоянно
напрежение
(не докосват земята).

ТРЕНИРОВКА ЗА ЦЯЛОТО ТЯЛО

По една минута за всяко упражнение.

9. Подскоци звезда:



10. Лицеви упори паяк:



* Упр.№10:
С дясна ръка докосвате
левият глезен и
обратно с лява
ръка десният глезен.

ИСТОРИЯ НА ВОЛЕЙБОЛА:



- Волейболът е създаден в САЩ на 9 февруари 1895 г. от Уилям Морган. Той поставил мрежа за тенис на височина 197 см и неговите ученици започнали да прехвърлят през нея плондер от баскетболна топка. В началото броят на участниците не бил ограничен, а също така началният удар се изпълнявал с една ръка на един крак.
- Морган нарекъл играта „Минтонет“.
- 1896 г. играта е демонстрирана за първи път пред публика в Спрингфийлд
- През 1897 г. са публикувани първите правила на волейбола.

ПРАВИЛА:

- Игрището във волейбола е с размери 9 на 18 метра, като е разделено на две части по 9 на 9 метра от мрежа, издигната на определена височина (2,43 m за мъжете и 2,24 m за жените). Успоредно на мрежата на 3 m разстояние отляво и отдясно са нанесени две линии, които определят зоната за атака (т.нар. първа линия).
- Всички линии трябва да са с ширина 5 cm, те трябва да са светли и да се различават по цвят от всички други линии върху игрището.
- Самото то се разделя условно на шест зони:
- при всяко спечелване на начален удар, играчите трябва да сменят позицията си, като се преместват по посока на часовниковата стрелка и да отидат в съседната зона. Например играчът от зона 2 отива в зона 1, а играчът от зона 1 отива в зона 6. Играчите нямат право да нарушават зоните си до нанасяне на удар по топката за изпълнение на начален удар.



ТЕХНИКА НА ИЗПЪЛНЕНИЕ:

Подаване с две ръце отдолу:



При готовност за подаване с две ръце отдолу волейболистът заема разкрячен строеж, като краката са разтворени поне на ширината на раменете, стъпалата са успоредни, разноименния крак на по-силната ръка е малко по-напред, коленете и тазобедрените стави са присвити, тялото леко наклонено напред. Ръцете са изнесени напред на височина около коленете. Важно е да се посочи, че е добре както при очакването на топката, така и при самото подаване двете ръце да са силно обтегнати в лактите, а движението се извършва от раменната става. Ударът по топката се извършва с долната част на предмишницата, там където са маншетите на ризата. Движението на ръцете е напред и нагоре, като колкото е по-силна топката, толкова по-слабо е насрещното движение на ръцете!

ГРЕШКИ ПРИ ТЕХНИКАТА НА ИЗПЪЛНЕНИЕ С ДВЕ РЪЦЕ ОТДОЛУ



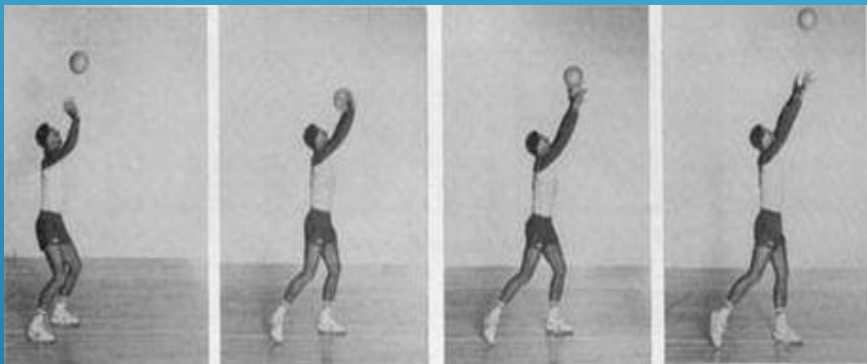
- сгъване на ръцете в лактите в момента на подаването
- попадане на топката върху юмруците или друга неподходяща част от ръцете
- липса на синхрон в движението между ръцете и краката

Видео материал
на изпълнението с две
ръце отдолу

https://www.youtube.com/watch?v=0dAYuT0rZlw&feature=emb_title

ТЕХНИКА НА ИЗПЪЛНЕНИЕ:

Подаване с две ръце отгоре :



От изключителна важност за точното и сигурно подаване е своевременното и правилно придвижване към топката и след това да се земе подходящ волейболен стоеж – висок, среден или нисък в зависимост от летежа на топката. Краката са разтворени на ширината на раменете, като противоположния на силната ръка крак е изнесен малко по-напред. Коленете да са сгънати (в степен зависи от височината и скоростта на идващата топка). Тялото е леко приведено напред, погледът следи **ВНИМАТЕЛНО** топката. Ръцете – сгънати в лактите, на височината на гърдите в очакване на топката но **БЕЗ** напрежение в тях.

В **МОМЕНТА**, в който топката стигне до изпълнителя, той трябва да я намери пред лицето на 15-20 см. над челото, като ръцете заемат следното положение: пръстите са разперени, леко присвити. Палците сочат **НАДОЛУ** и **НАЗАД**, китките също са леко отведени назад. Дланите и пръстите образуват полусфера обхващаща волейболната топка. Лактите са сгънати, леко отведени встрани и над нивото на раменете.

ТЕХНИКА НА ИЗПЪЛНЕНИЕ

Подаване с две ръце отгоре:



При поемането на топката, коленете и лактите се присвиват още малко, китките се отвеждат малко назад с цел да се омекоти скоростта на топката.

Отпращането на топката започва с последователно разгъване на краката в коленните и тазобедрените стави, разгъване на ръцете в лактите и съвсем леко сгъване на китките и пръстите – за по-добро прецизиране на подаването.

ГРЕШКИ ПРИ ТЕХНИКАТА НА ИЗПЪЛНЕНИЕ С ДВЕ РЪЦЕ ОТГОРЕ



- посрещане на топката с предварително разгънати в лактите ръце
- подаване с прави крака
- неправилно поставяне на пръстите (най-вече на палците)
- посрещане на топката по-ниско от лицето

Видео
материал на изпълнението
с две ръце отголу

https://www.youtube.com/watch?v=CMsj9iW6tol&feature=emb_title

УЧЕБЕН ФИЛМ ПО ВОЛЕЙБОЛ

<https://www.youtube.com/watch?v=dD6Rw396a6Q>

