

## **Тема урока:** История волейбола. Задание на лето.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите: · на полях число, классная работа, тему урока.

### **Задание 1 .**

Ознакомьтесь с текстом.

История волейбола начинается с конца XIX века, когда Ульям Морган, преподаватель в одном из колледжей Ассоциации молодых христиан, подвесил на двухметровую высоту сетку для тенниса, и запустил на площадку воспитанников, число которых не ограничивал. Для игры они использовали камеру от баскетбольного мяча, которую перебрасывали через натянутую сетку. Новую игру было решено назвать «Минтонет». Игра стала настолько популярна, что через некоторое время её продемонстрировали на конференции колледжей, проходившей в Спрингфилде. Именно тогда, по предложению профессора Альфреда Хальстена игре было присвоено новое название – «волейбол», что в переводе означает «парящий мяч». С этих самых пор и начинается история развития волейбола.

Так в 1922 году в Бруклине были проведены первые в мире национальные соревнования, где приняло участие свыше 20 мужских команд. В этом же году в Польше была создана первая в мире спортивная волейбольная организация. В 1923-1925 были организованы национальные федерации США, Болгарии, Японии и СССР. Именно в этот период формировалась большая часть ныне действующих правил для волейбола.

В 1936 году была предложена идея создать технический комитет, отвечающий за этот вид спорта. В результате этой инициативы была организована комиссия, куда вошло пять стран Америки, четыре страны Азии и 13 стран Европы.

Затем история развития волейбола резко идет на спад – на пороге Вторая мировая война. После её окончания ситуация значительно улучшается – уже в 1947 году был организован конгресс Международной федерации, проходивший в Париже. В нем принимало участие 14 стран.

В 1949 году был проведен первый чемпионат, который проходил среди мужских команд. По его итогам было решено внести изменения в правила, благодаря чему в 1951 году на конгрессе в Марселе были утверждены официальные международные правила, а также были образованы арбитражная комиссия и отдел по дальнейшей разработке и совершенствованию свода правил. С 1964 года начинается новый этап в истории развития волейбола – принятие в олимпийскую семью.

На сегодняшний день Международная федерация включает в себя 220 национальных федераций.

### **Задание 2.**

Вот и наступили долгожданные летние каникулы. С одной стороны – это большая радость для детей. Но с другой стороны – тревога за потерю приобретённых за учебный год знаний, навыков у школьников.

Домашние задания по физической культуре являются одним из факторов укрепления здоровья учащихся, их развития, повышают интерес к предмету, способствуют повышению физической подготовленности и воспитанию самостоятельности, чувства ответственности. Домашние задания помогают учащимся овладевать программным материалом, добиваться хороших результатов не только на уроках физической культуры, но и на занятиях спортом в целом. В тоже время не забывайте, что нужно правильно сочетать труд и отдых, уметь плодотворно работать и активно отдыхать, рационально питаться, отказаться от вредных привычек и систематически использовать все доступные виды физических упражнений – гимнастику, ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде и

прогулки.

### **Комплекс упражнений разминки.**

#### - для головы.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головы. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в правую сторону. На счёт 1,2,3,4 в левую сторону.

#### - для рук.

- и.п. стоя, ноги вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в доль туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.

#### - для туловища.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты туловища. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения туловища. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

#### - для ног.

- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.