

## 8 класс 19.02.2024

№	Предмет	Задание	Способ предъявления результата
1	География	Учить номенклатуру Отработать ошибки допущенные в тесте	очно
2	Алгебра	Стр.144 изучить примеры.Номер 496,498 выполнить	Результат выполнения заданий отправить фотографией в сферум или на WhatsApp
3	Музыка	Тема: «Воплощение восточной тематики в творчестве русских композиторов.» Задание: подготовить реферат на тему: «Тема востока в творчестве русских композиторов» - Н.А. Римский – Корсаков, А.П. Бородина.	очно
4	Русский язык	Тема «Обособление определений и приложений» - просмотреть видеоурок <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1958/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1958/main/</a> - выполнить тренировочные задания.	Скриншоты выполненных заданий НЕ ОТПРАВЛЯТЬ! Проверка будет на следующем уроке.
5	Физика	Урок № 15 на РЭШ «Электрическая цепь», выполнить ТЗ	Скрин итоговых баллов отправить на т.89080164269
6	Биология	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2111/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2111/main/</a> просмотреть урок, сделать краткий конспект, выполнить тренировочные задания	очно
7	Физическая культура	<b>Атакующие действия.</b>	заполненную таблицу отправить в VK-мессенджере

	<p>Тактические действия в нападении осуществляются подачами, передачами и нападающими ударами.</p> <p><i>Тактика подачи</i> имеет основную задачу — ввести мяч в игру, при этом затрудняя его приём и организацию последующих действий соперника. Основной задачей тактики передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения <i>завершающего удара</i>.</p> <p><i>Тактика нападающего удара</i> разнообразна и связана непосредственно с комбинациями, разыгрываемыми на волейбольной площадке.</p> <p>В современном волейболе используется принцип <i>комплектования стартового состава «5-1»</i>. Такая комбинация позволяет иметь от 3 нападающих при 1 связующем игроке.</p> <p>Вот некоторые из популярных комбинаций атак.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Игрок зоны 1 выходит к сетке на стык зон 2 и 3 и своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро выбежавшему к сетке волейболисту зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову на игрока зоны 2.</li><li>2. То же, что и в случае 1, но мяч для удара адресуется игроку зоны 4.</li><li>3. «Крест». Первый вариант. Игрок зоны 1 выходит к сетке. Его партнер, находящийся в зоне 3, разбегается и имитирует удар с короткой передачи. Нападающий зоны 2 перемещается в зону 3 и завершает комбинацию. Для</li></ol>	
--	--	--

	<p>успешной организации атаки приём подачи обеспечивают игроки зон 5 и 6.</p> <p>4. То же, что и в ситуации 3, но игроки зон 3 и 2 имитируют комбинацию «Крест», а мяч для удара адресуется волейболисту зоны 4.</p> <p>5. «Обратный крест». Игрок зоны 1 выходит ближе к зоне 3. Его партнер из зоны 4 разбегается и имитирует удар с короткой передачи в зоне 3. Нападающий зоны 3 перемещается в зону 4 за спину своего товарища и производит удар.</p> <p>6. То же, что и в ситуации 5, но игроки зон 3 и 4 имитируют комбинацию «Обратный крест», а мяч для удара адресуется игроку зоны 2.</p> <p>7. «Эшелон». Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего.</p> <p>8. «Вдогонку». Эта комбинация эффективна, когда разводящий посылает мяч с расстояния 1-1,5 м от сетки прострельно вдогонку игрокам зон 3 или 4, которые взлетают над сеткой, ожидая передачу.</p> <p>9. Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, а мяч для удара направляется на «столб» одному из партнеров зон 4 или 2.</p>	
--	--	--

10. «Марита». Игрок зоны 3 имитирует выход к сетке якобы для выполнения нападающего удара с короткой передачи, вынуждая блокирующего выпрыгнуть, а сам, задержавшись на опоре, прыгает позже него и производит удар над опускающимся блоком.

11. «Возврат». Игрок зоны 2 демонстрирует выход в зону 3 для выполнения нападающего удара с короткой передачи перед разводящим, вынуждая блокирующего зоны 4 переместиться ближе к зоне 3, а затем делает шаг левой ногой назад, правой в сторону, выпрыгивает за головой разводящего и атакует.

12. Игрок 3 зоны имитирует взлет в своей зоне, волейболисты зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападаая с задней линии.

### **Защитные действия.**

Тактика защиты состоит из тактики приёма подач, приёма нападающих ударов, блокирования и страховки этих действий.

Чаще других в игре возникают ситуации применения *тактики приёма атакующих ударов с использованием двойного блока*. Блок в волейболе — возможность закрыть от соперника часть своей площадки. Блокирующие делают максимальный прыжок и проносят руки над сеткой на сторону соперника, тем самым не дают атаковать свою зону.

Чем больше игроков выстраивается в блок, тем легче защититься от атаки

	<p>соперника. Блоки бывают так же одиночными и тройными.</p> <p>Ошибки при блокировании — отсутствие переноса рук на сторону соперника, широко разведенные руки блокировщика, позднее выпрыгивание навстречу атакующему сопернику.</p> <p>Так же нужно быть внимательными при атаке, когда блок ставит соперник, когда от рук блокировщиков противоположной команды мяч может отскочить на площадку. Значит, рядом с игроками, выполняющими блок, должен находиться игрок, страхующий отскок мяча. Страховка может осуществляться игроком передней или игроком задней линии.</p> <p>Основной задачей защитника в волейболе является своевременное разгадывание действий нападающего команды противника. Защитник должен действовать в зависимости от ситуации. Если мяч после передачи находится далеко от сетки, то сильный удар может быть произведён только по дальней половине площадки, значит, защитник не должен двигаться вперед. Чтобы лучше принять нападающий удар, нужно заранее знать, какой блок будут ставить товарищи по команде, и кто будет страховать.</p> <p>Играя в волейбол на уроках физкультуры в школе, вы должны уметь выбрать способ приёма мяча — сверху или снизу двумя руками, выполнить передачу, стоя лицом или спиной к цели, выполнить подачу в правую или левую часть площадки.</p> <p><b>Письменное задание. Название тактических действий.</b></p>	
--	---	--

Рассортируйте названия волейбольных техник.

Поддачи, передачи, нападающие удары, приёмы подач, приёмы нападающих ударов, страховка.

<b>Тактические действия в нападении</b>	<b>Тактические действия в защите</b>