

Волейбол



5 – й класс

Цели урока:

- ◆ **1.формировать физическую культуру личности;**
- ◆ **2.расширять функциональные возможности школьника;**
- ◆ **3.содействовать развитию психических процессов и индивидуальных свойств личности.**

◆ **Задачи урока:**

- ◆ **1. Обучить технике приема и передачи мяча снизу двумя руками .**
- ◆ **2. Совершенствование нижней прямой подачи.**
- ◆ **3. Развивать координационные способности.**



Оборудование и инвентарь:

- Свисток
- наглядные материалы
- мячи (волейбольные , набивные)
- секундомер;
- ноутбук
- видеопроектор
- проекционный экран
- цифровой фотоаппарат



Знать : как осуществляется прием и передача мяча двумя руками снизу.

Уметь : осуществлять прием и передачу мяча двумя руками снизу.

Основной вопрос

- ◆ Какова техника приема и передачи мяча в волейболе для 5 класса?



Тематические вопросы

- ◆ 1. Виды стоек волейболистов?
- ◆ 2. Как располагаются кисти рук при передаче мяча двумя руками снизу?
- ◆ 3. Как осуществляется прием мяча снизу?
- ◆ 4. Как осуществляется передача мяча снизу?
- ◆ 5. Как осуществляется нижняя прямая подача?



Актуальность темы

. В последние годы состояние здоровья населения Украины существенно ухудшилось. Это, в первую очередь, касается учащейся молодежи. Поэтому важную роль в укреплении здоровья учащейся молодежи должно играть и волейбол . Целью волейбола в общеобразовательных школах (СОШ) должно быть сохранение и укрепление здоровья учащихся, развитие двигательных способностей повышения уровня физической подготовленности, уровня двигательной активности, формирование ценностных ориентаций по здоровому образу жизни.



Стойка волейболиста

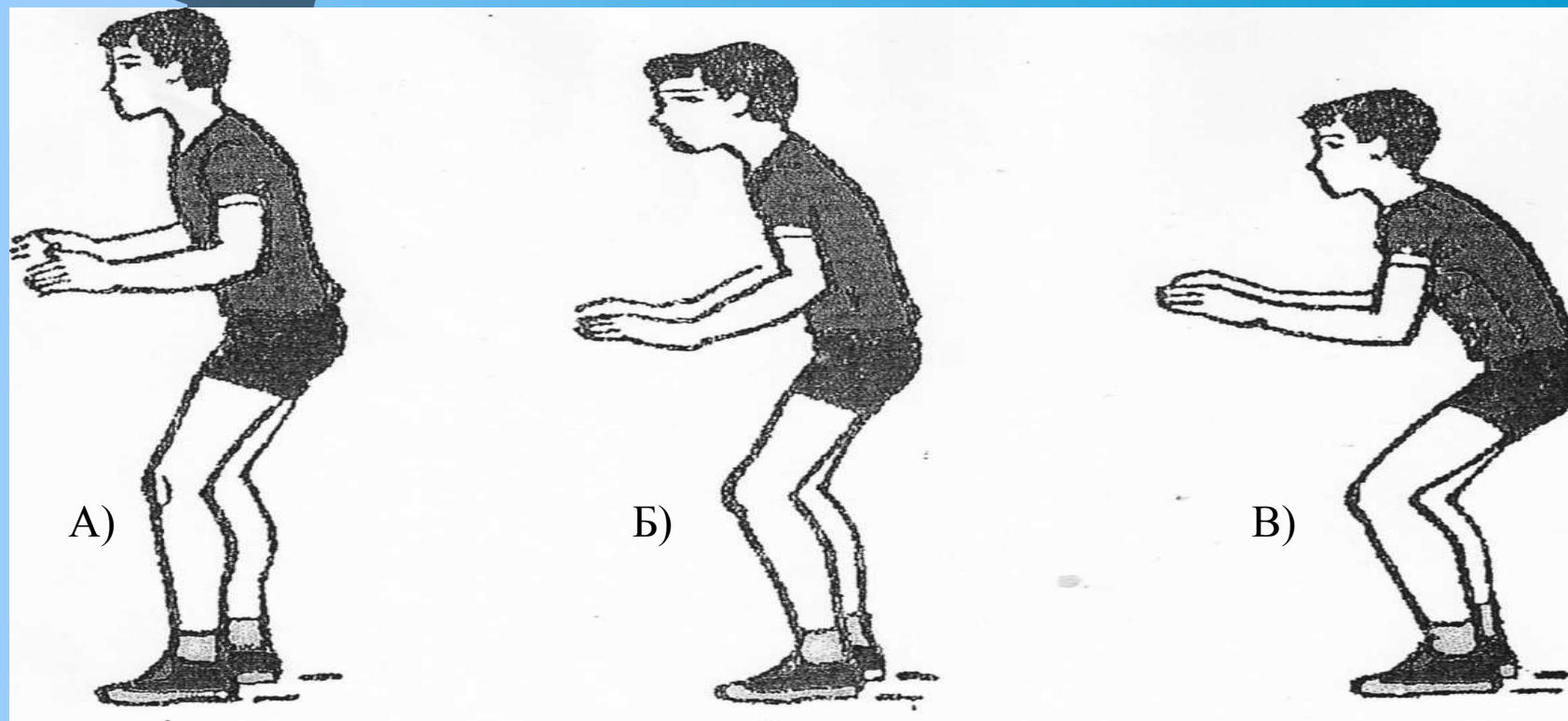


Рис.1. Стойки волейболиста :

А) Устойчивую - одна нога впереди.

Б) Основную - ноги параллельно.

В) Неустойчивую – общий центр тела на передней трети стопы.



Положение кистей рук при приеме мяча снизу

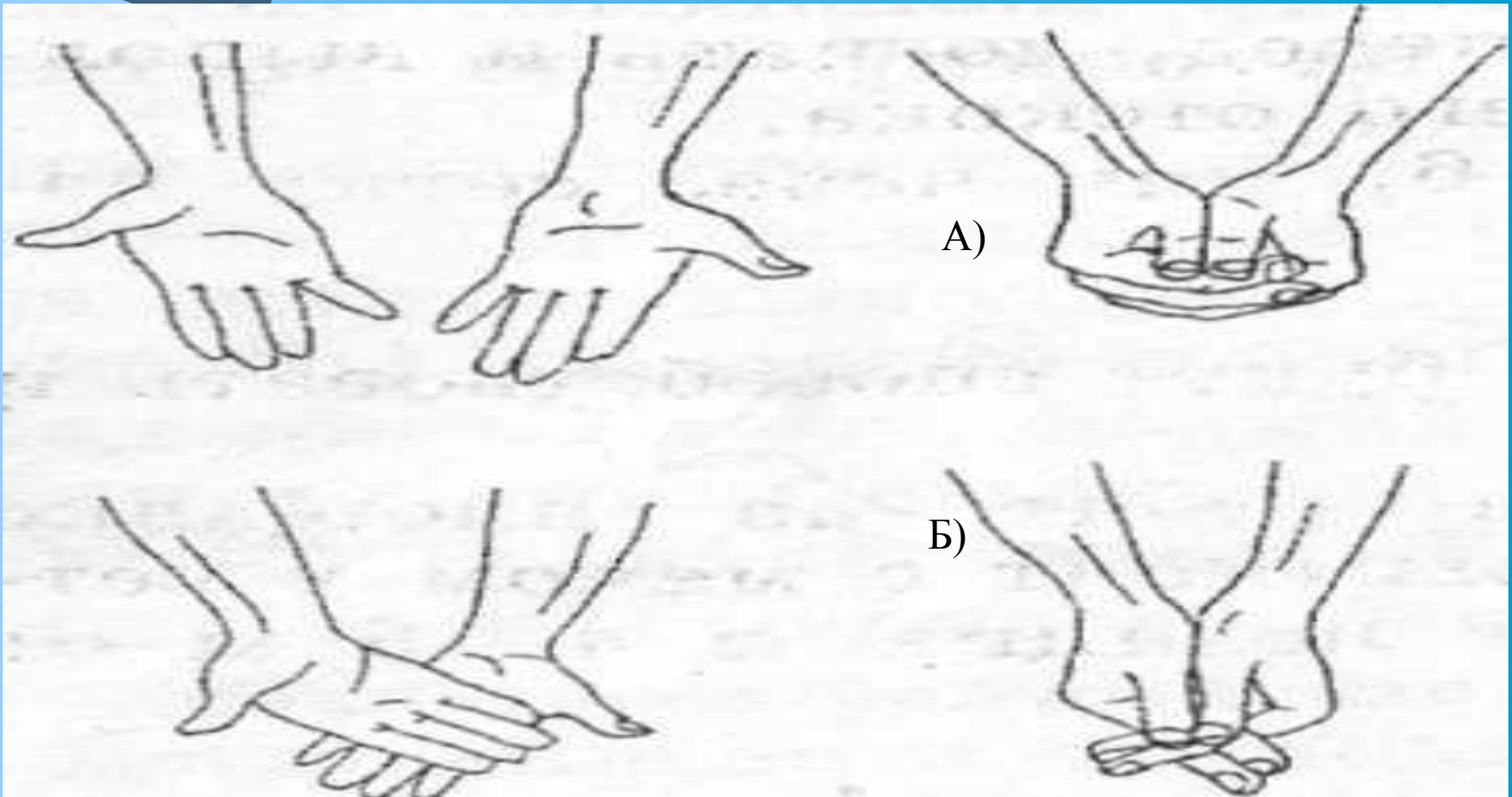


Рис.2. Соединение кистей рук при приеме снизу:

А) Пальцы рук сжимаются в кулак , а большие пальцы ставятся поперх остальных.

Б) Правая кисть налаживается поперх левой , а большие пальцы присоединяются друг к другу на одном уровне.



Прием мяча снизу

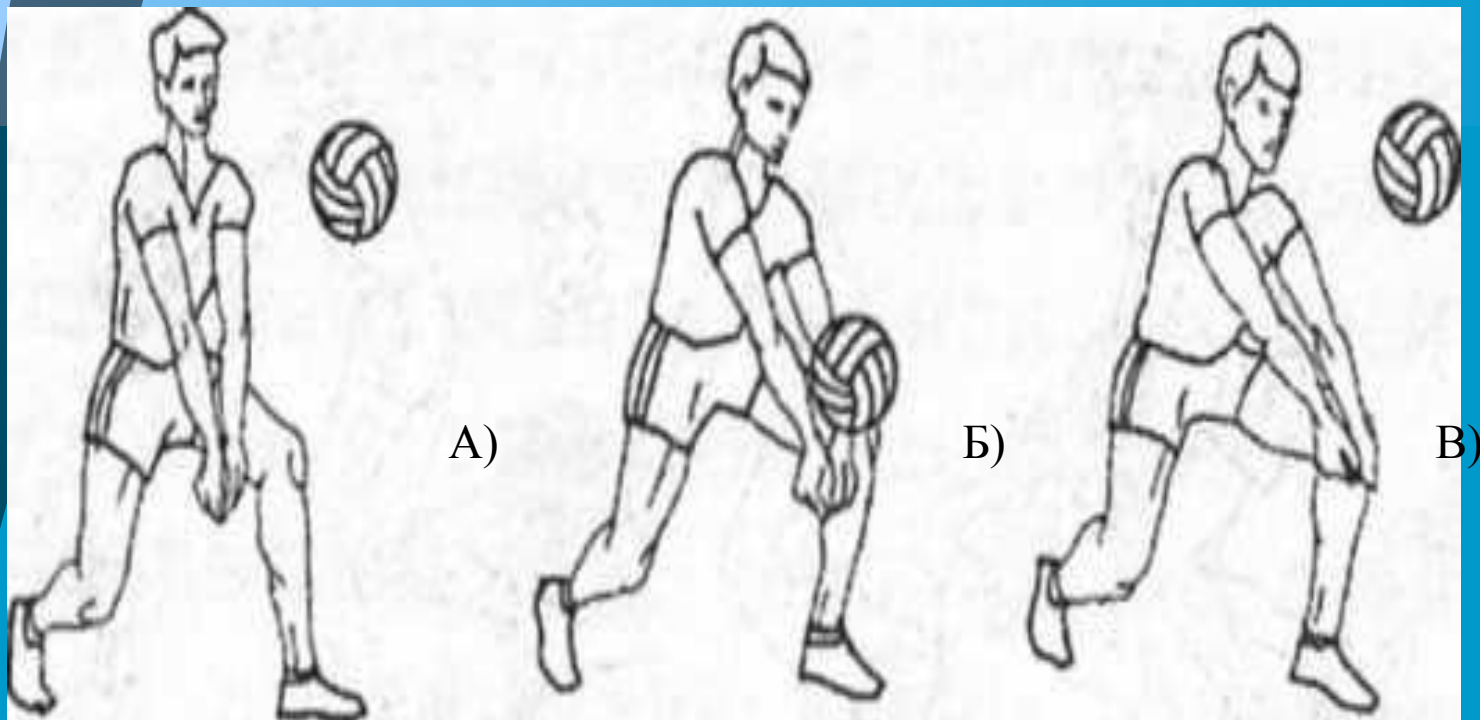


Рис.3. Прием мяча снизу

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты» в такой последовательности:

А Руки в момент приема мяча выпрямлены

Б) Руки подставляют под мяч

В) Отбивание мяча и выпрямление ног



Передача мяча

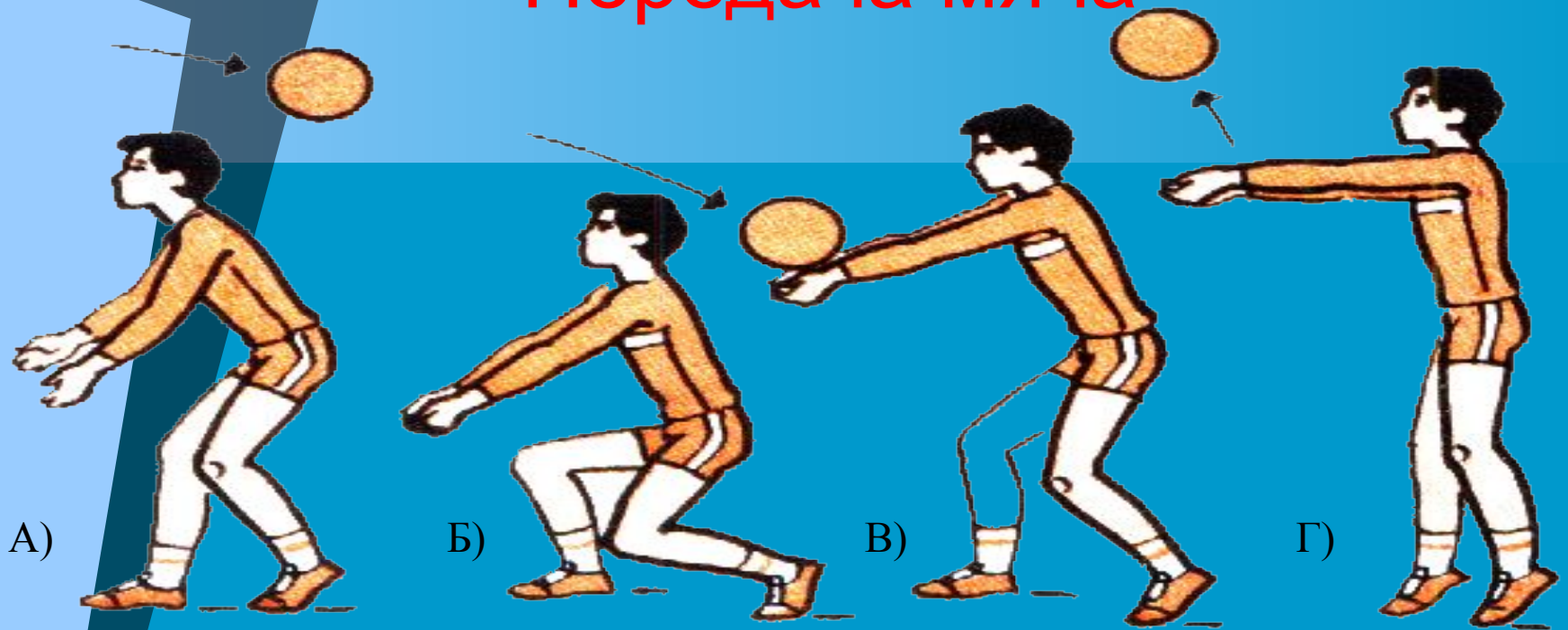


Рис.4. Передача мяча

А) Для передачи снизу игрок также должен занять устойчивое исходное положение, но руки уже выпрямлены и опущены.

Б) Кисти рук соединены, ноги согнуты в коленных суставах.

В) При передаче снизу активно разгибают ноги и туловище, а удар по мячу выполняют предплечьями перед собой.

Г) Подбивая мяч вперед-вверх, прямые руки поднимают до уровня груди.

Нижняя прямая подача

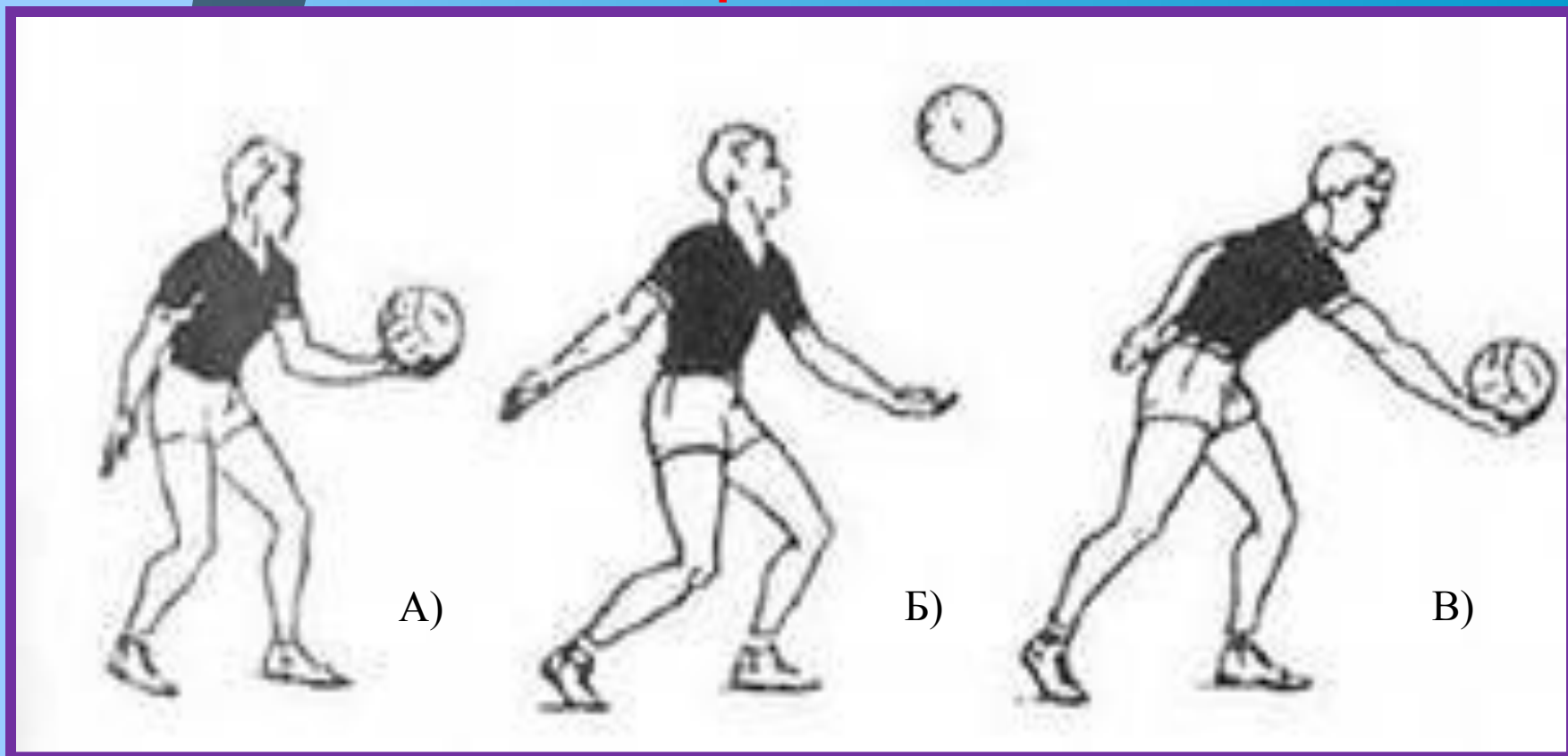


Рис.5. Фазы подачи:

А) Замах

Б) Подбрасывание

В)
Удар

А) Выполняется из положения, лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха.

Б) Мяч подбрасывается вверх - вперед на расстояние вытянутой руки.

В) Удар выполняется движением правой руки снизу - вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются

Выводы

- ◆ На данном уроке обучились технике приема и передачи мяча снизу и совершенствовали прямую нижнюю подачу. Также развивались координационные способности детей.



ИСТОЧНИКИ

- <http://images.yandex.ru/>
- <http://www.volley.ru/>
- <http://books.volley4all.net/>
- <http://fizkultura-na5.ru>