

# 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?

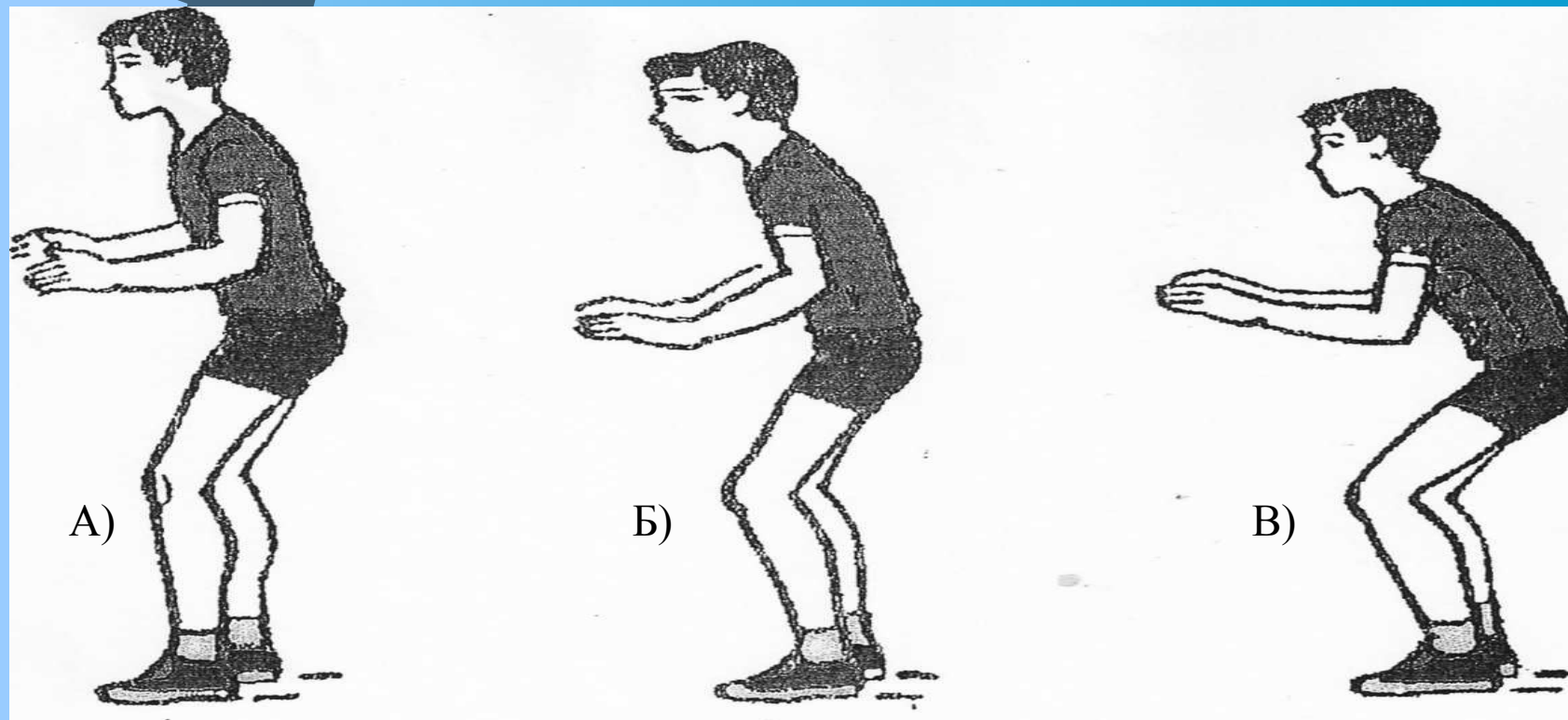


## Актуальность темы

. 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.

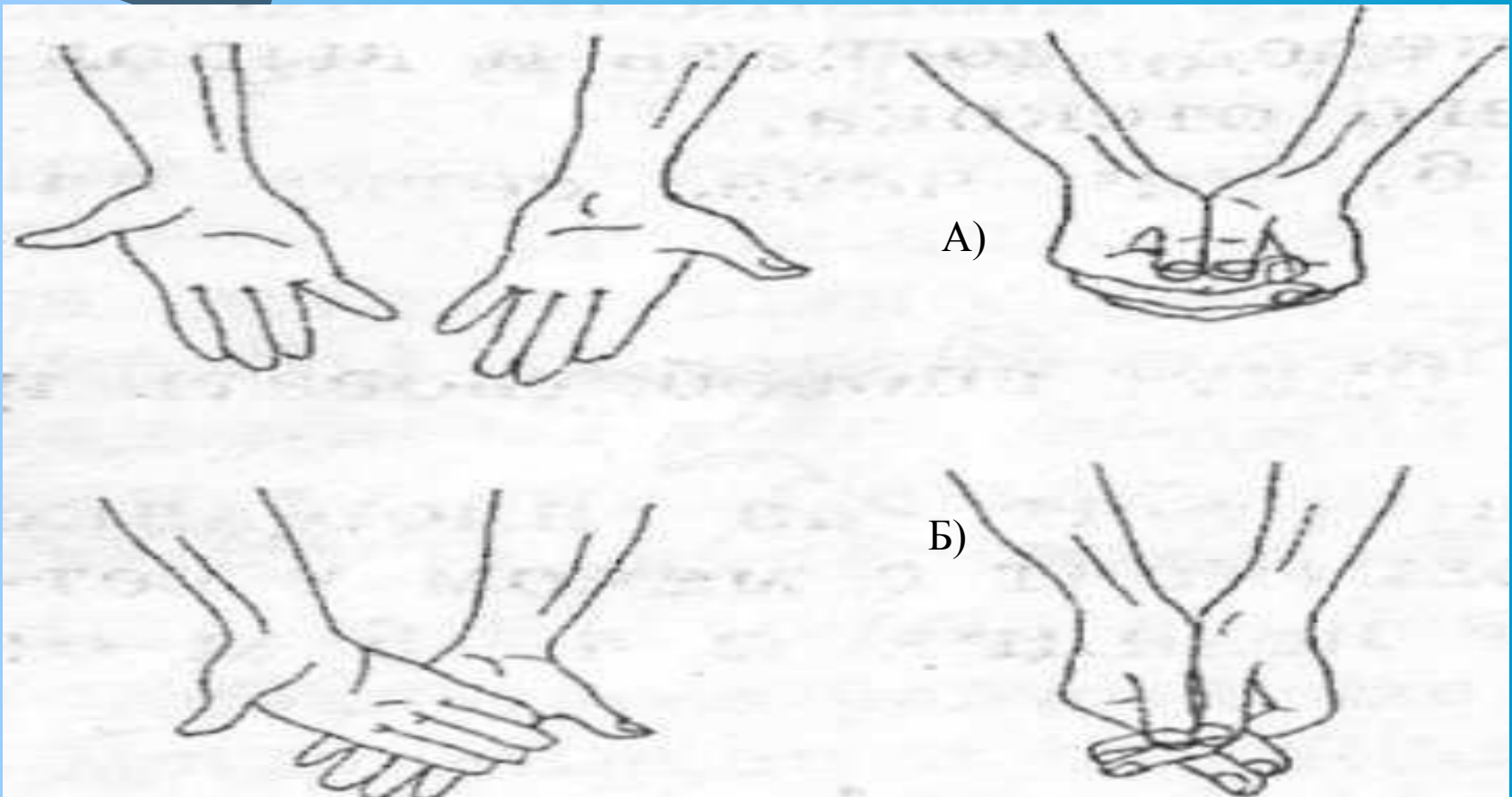
**Б) Основную** - ноги параллельно.

**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 поверх остальных.

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



## Прием мяча снизу

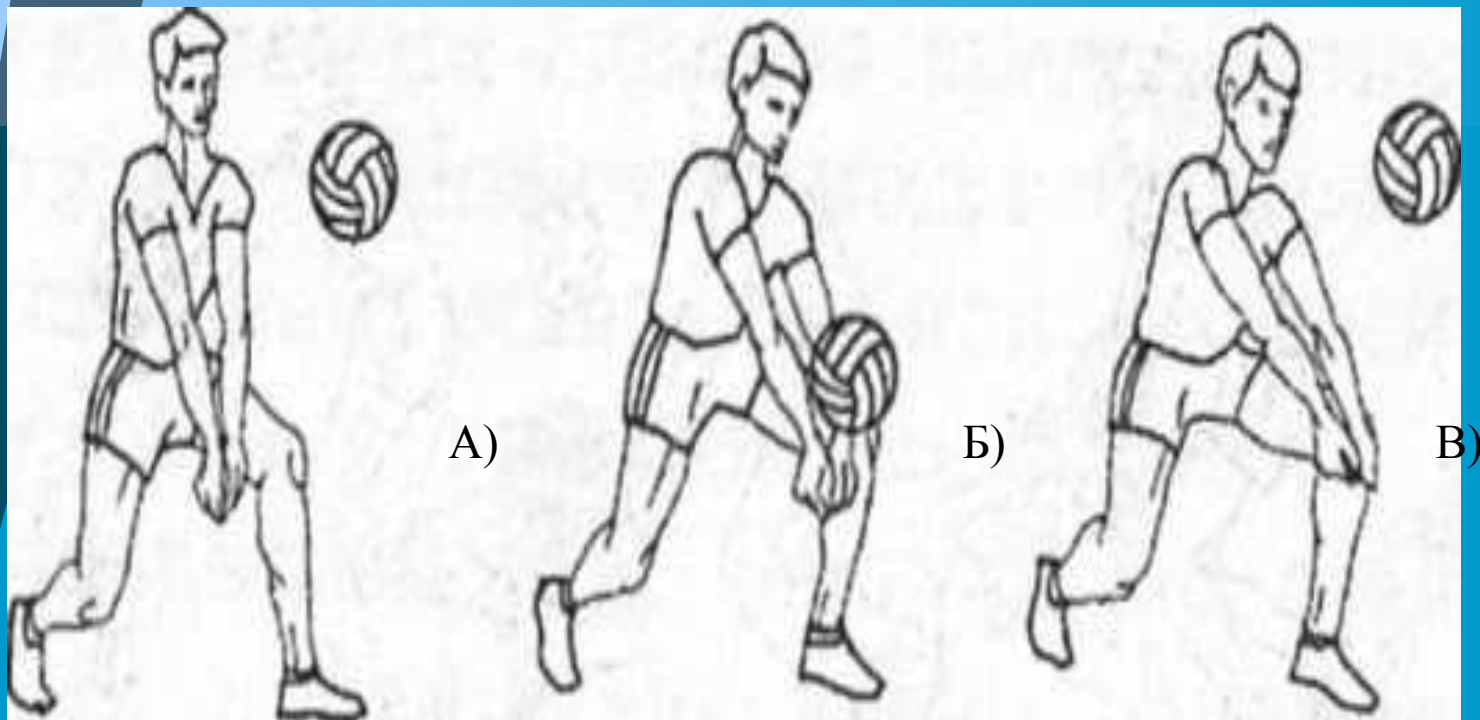


Рис.3. Прием мяча снизу

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

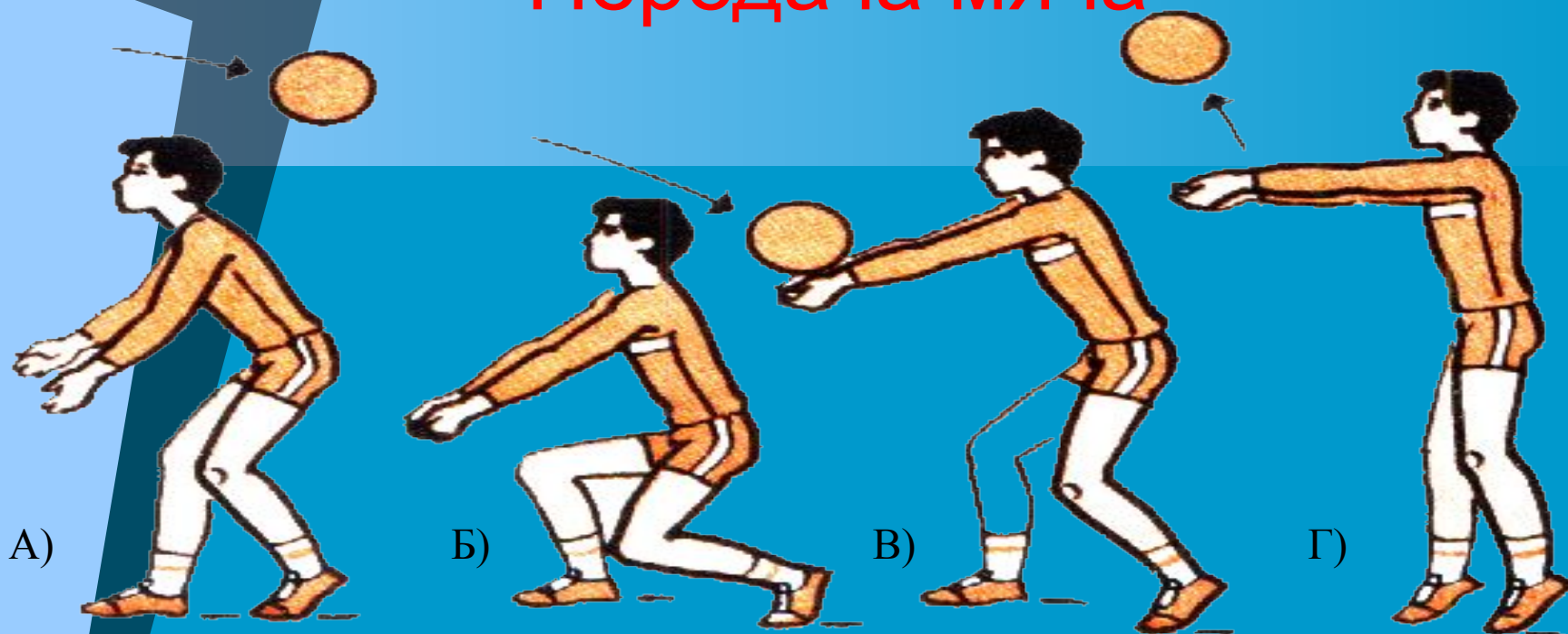


Рис.4. Передача мяча

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

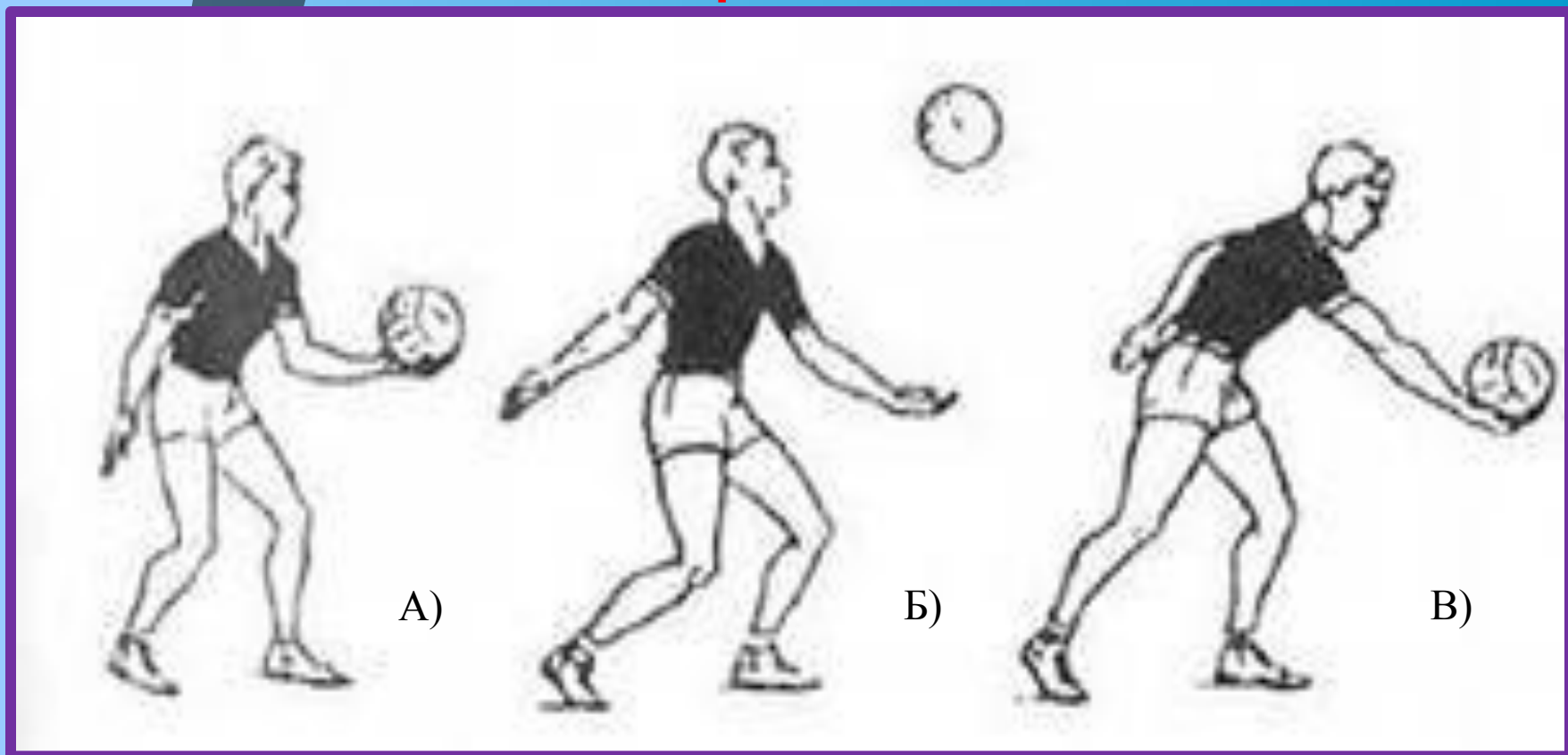


Рис.5. Фазы подачи:

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>