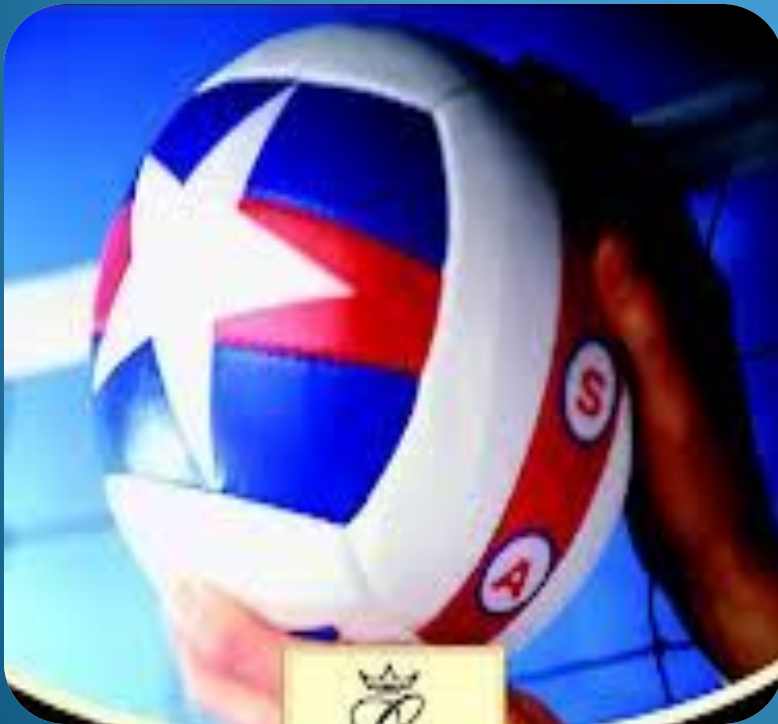


Презентация к уроку по физической культуре



Подготовил: Фоменко Григорий
Владимирович
учитель физической культуры

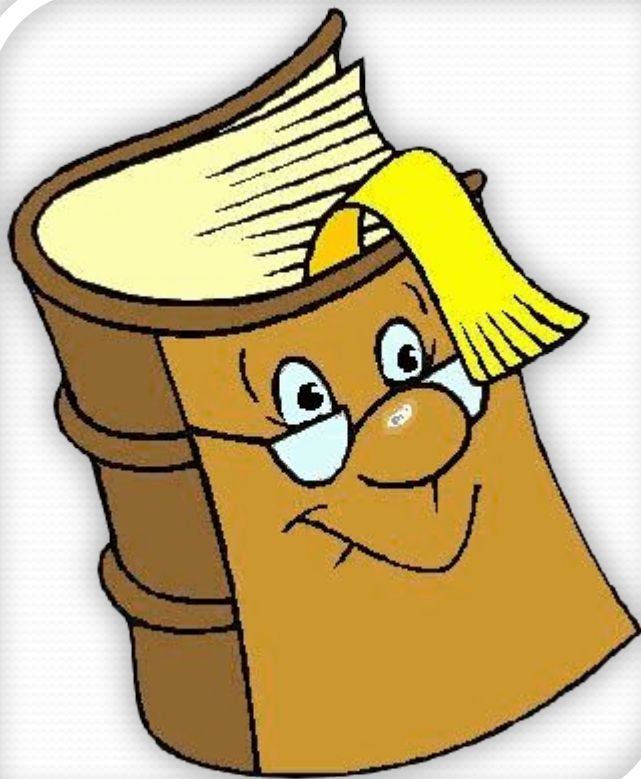
Тема урока: «Волейбол»

Цель урока: Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Освоение основ волейбола.

Задачи:

- * Основные способы ЗОЖ
- * Совершенствование навыкам передачи мяча с места и в движении .
- * Обучение верхней прямой подачи.

ЗДОРОВЬЕ



- Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.
- Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Признаки здоровья

- Устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

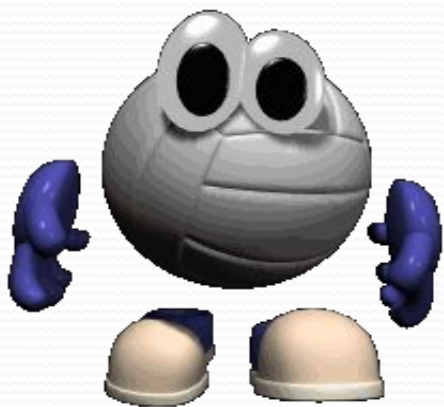




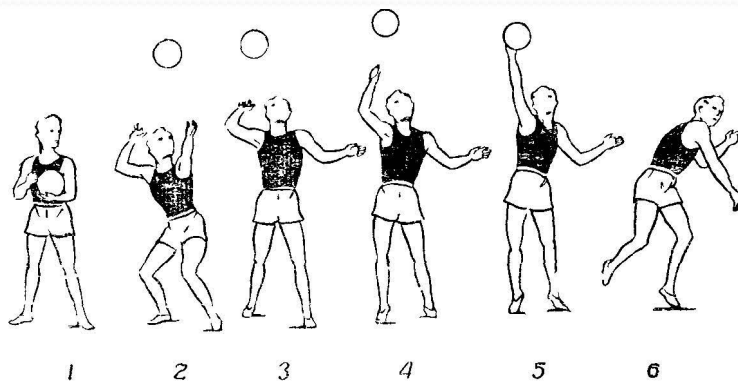
- Говорят, что от бега не только тренируются мышцы, но и вырастают новые мозговые клетки. Причем именно те, которые отвечают за обучение и запоминание.
- С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Одним из факторов ЗОЖ, является занятие волейболом

- Занятие волейболом особенно благотворно влияет на легкие и дыхательную мускулатуру, сбалансированность дыхания игрока, делают его опорно-двигательную систему более эластичной и пластичной.
- Хорошая переносимость физических нагрузок.
- Быстрое восстановление организма при повышенных нагрузках.



Обучение верхней прямой подачи



Верхняя прямая подача

- **Подача** — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз:

- подготовительной (подбрасывание мяча, замах),
- основной (ударное движение)
- заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

Верхняя прямая подача

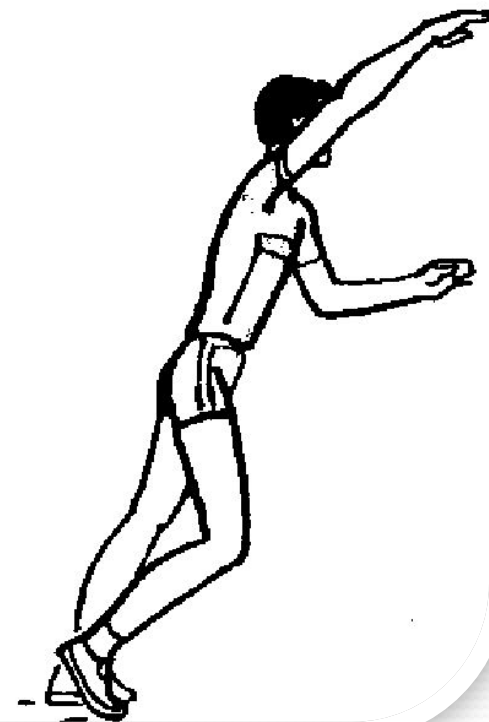
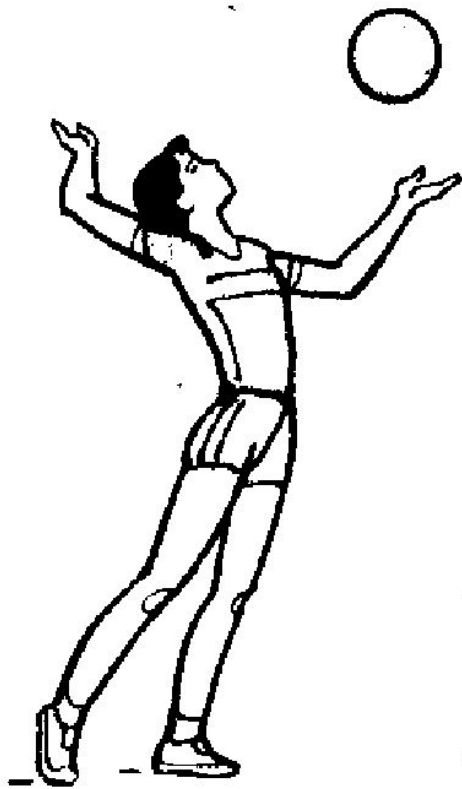
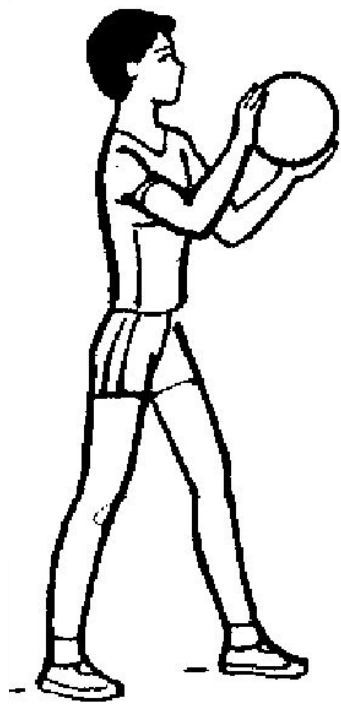
- В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей рукой назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.
- Верхняя прямая подача имеет два варианта:
 - с вращением (силовая),
 - без вращения мяча (планирующая).

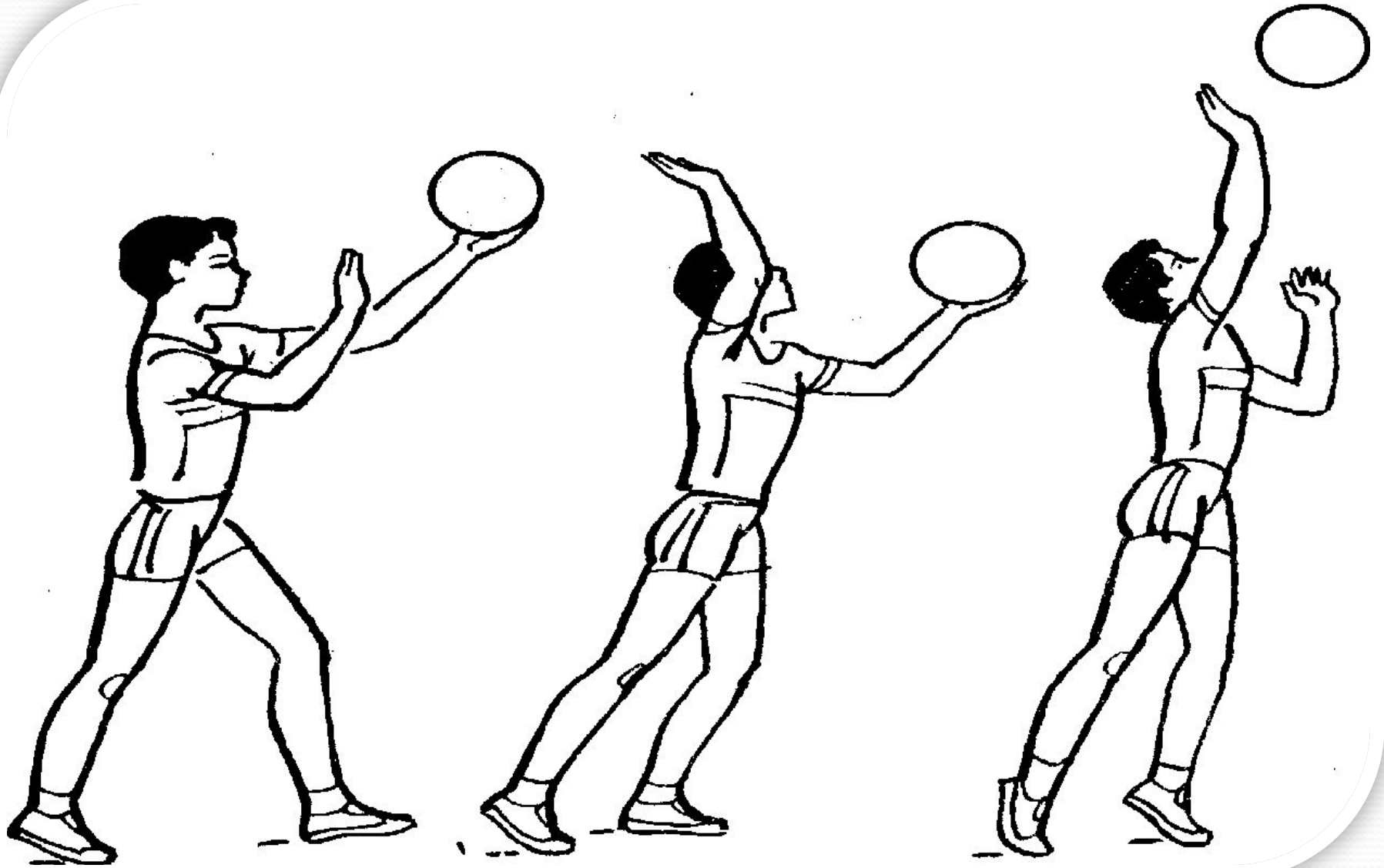
● **Существенными элементами техники планирующей подачи являются:**

- повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше
- понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха

Главная задача при подаче без вращения

- нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью.
- ударное движение может быть кратковременным и выполняться основанием напряженной кисти (плоская кисть)
- относительно долговременным, при котором рука сопровождает мяч.





Спасибо за внимание

