

***РАЗДЕЛ: ВОЛЕЙБОЛ.
ТЕМА: «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ И
ПРИЕМА ВОЛЕЙБОЛЬНОГО
МЯЧА СВЕРХУ И СНИЗУ ДВУМЯ
РУКАМИ»***



Цель урока:

Совершенствовать технику передачи и приема волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу. Осуществлять контроль за своим физическим состоянием во время занятий физическими упражнениями.

Задачи урока:

- 1. Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачу мяча в волейболе;**
- 2. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча;**
- 3. Воспитание чувства взаимопомощи, коллективизма.**



Волейбол- это командный вид спорта, которая воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.



- Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
- Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.
- Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.
- Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.
- Волейбол тренирует ловкость движений, подвижность



Волейбол: шаги к успеху



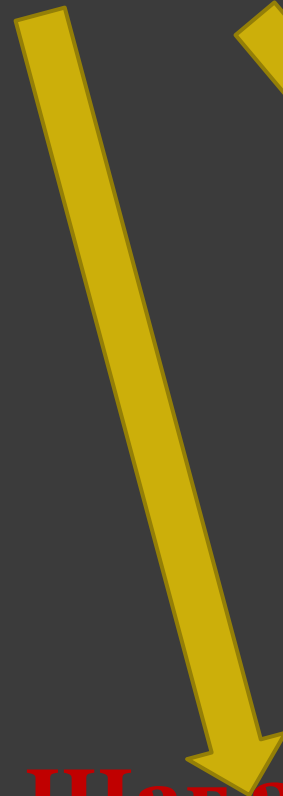
Шаг 1.

*Волейбольные
стойки*



Шаг 2.

*Передача
сверху*



Шаг 3.

Прием снизу



Шаг 4.

*Нижняя
подача*

ПУЛЬС

Толчки сердца, которые передаются проходящим в теле артериям, называются пульсом.

Как организм реагирует на физическую нагрузку, лучше всего показывает частота сердечных сокращений (ЧСС).



СПОСОБЫ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА



А - тремя пальцами за запястье;

Б - большим и указательным пальцем на сонной артерии

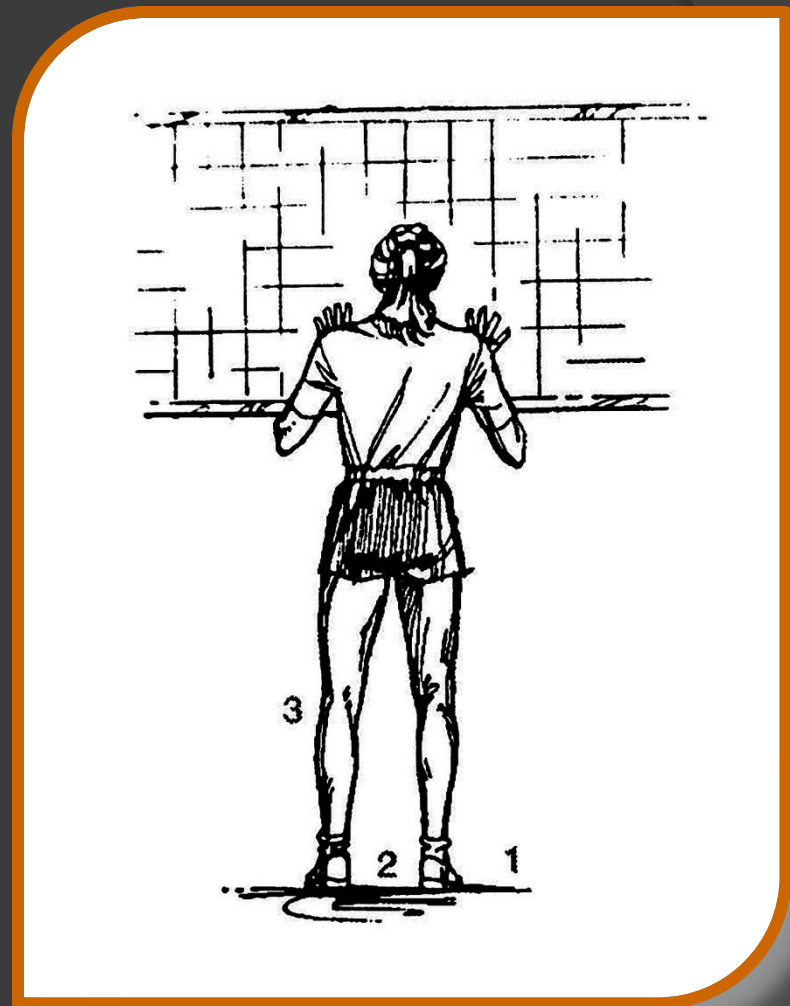
В - кончиками пальцев на виске;

- ▣ Любая физическая нагрузка повышает ЧСС сердца, чем нагрузка больше, тем пульс чаще.
- ▣ В спокойном состоянии пульс составляет 70 – 80 ударов в минуту.
- ▣ При выполнении легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд./мин.,
- ▣ При средней – 130-150 уд./мин.
- ▣ Верхняя граница ЧСС при интенсивной нагрузке для учащихся основной медицинской группы – 170–180 уд/мин.

ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ СТОЙКИ

○ Высокая стойка

1. Ноги на ширине плеч
а/ параллельно друг другу или
б/ одна впереди другой
2. Вес тела равномерно
распределен
3. Колени слегка согнуты
4. Сохраняйте стойку даже во
время перемещений по
площадке
5. Следите за траекторией
мяча
6. После удара по мячу
займите исходную позицию



Стойки волейболиста



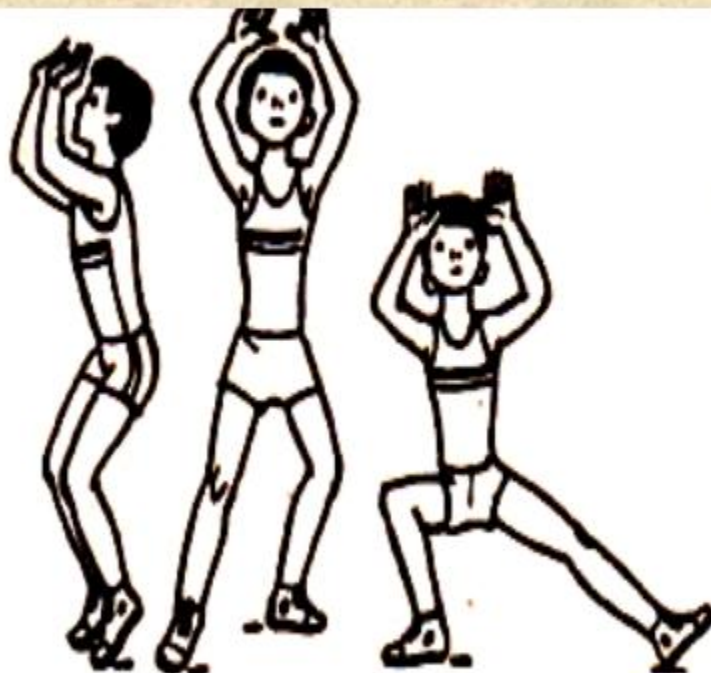
Высокая



средняя



низкая



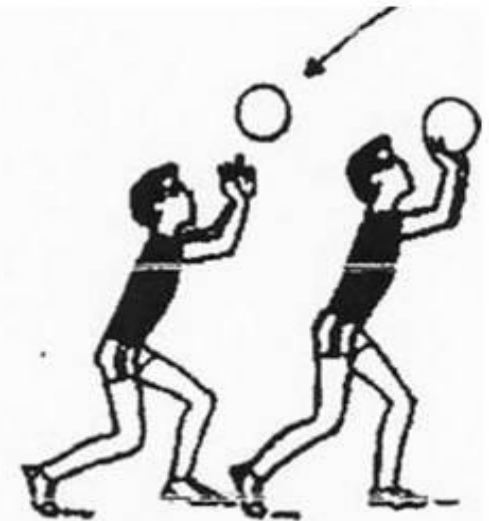
*В момент выполнения передачи
двумя руками сверху*

Правильное исходное положение для выполнения передачи мяча сверху двумя руками

ИСХОДНАЯ
СТОЙКА



ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ



Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче

Передача над собой

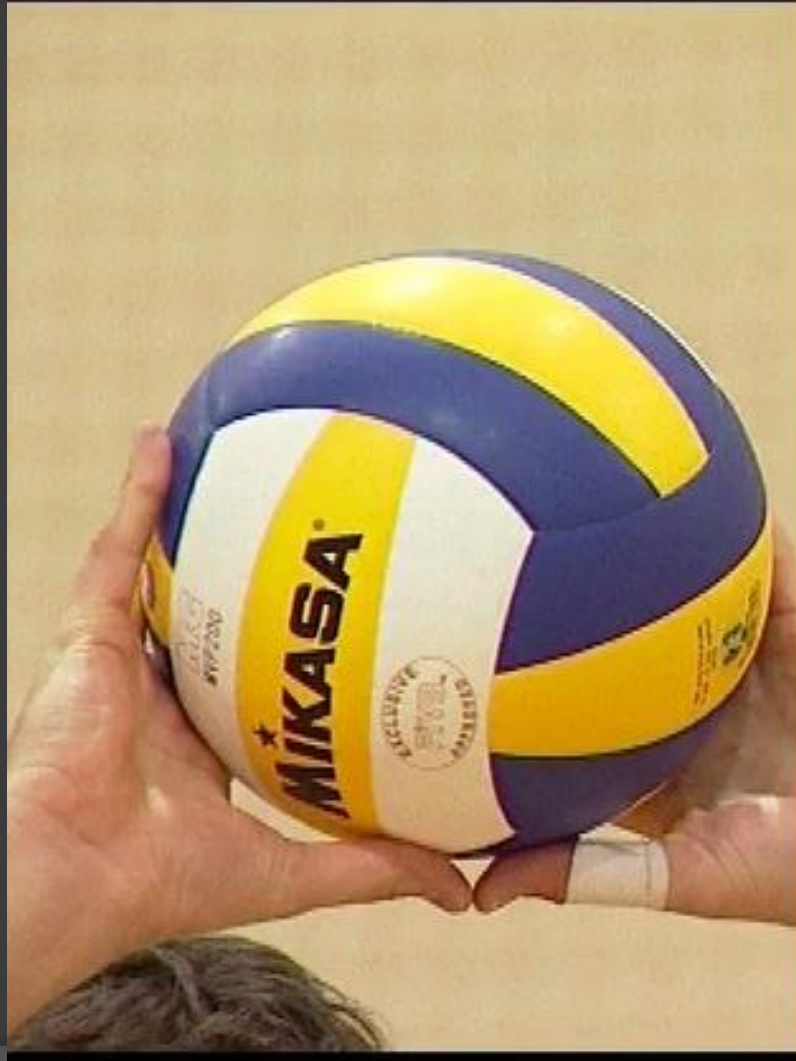
ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



Следы на ладонях после правильного приема мяча

Следы на ладонях после неправильного приема мяча

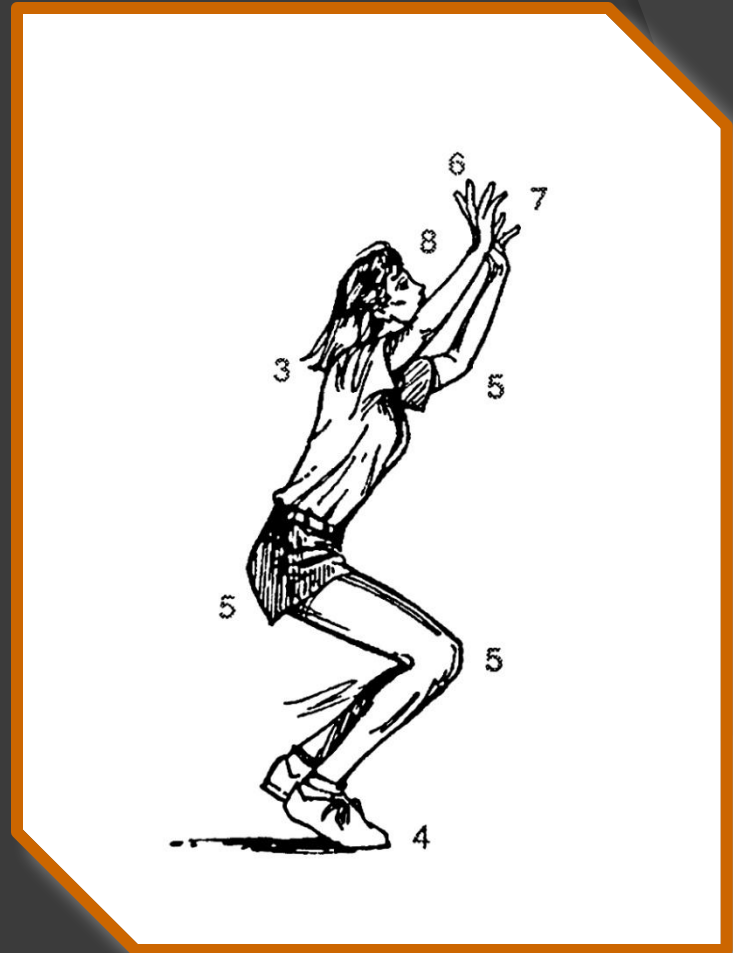
Контакт с мячом во время передачи мяча сверху



Передача мяча сверху

○ Подготовка к передаче

1. Перемещайтесь к мячу
2. Займите позицию и примите нужную стойку
3. Разверните плечи вперед к цели
4. Ноги не напряжены, одна впереди другой
5. Слегка согните руки и ноги
6. Кисти рук надо лбом, выше его на 15-20 см
7. Держите руки перед собой
8. Смотрите на мяч через «окошко», сформированное кистями рук
9. Подводите руки к мячу



Передача мяча сверху

◎ Выполнение передачи

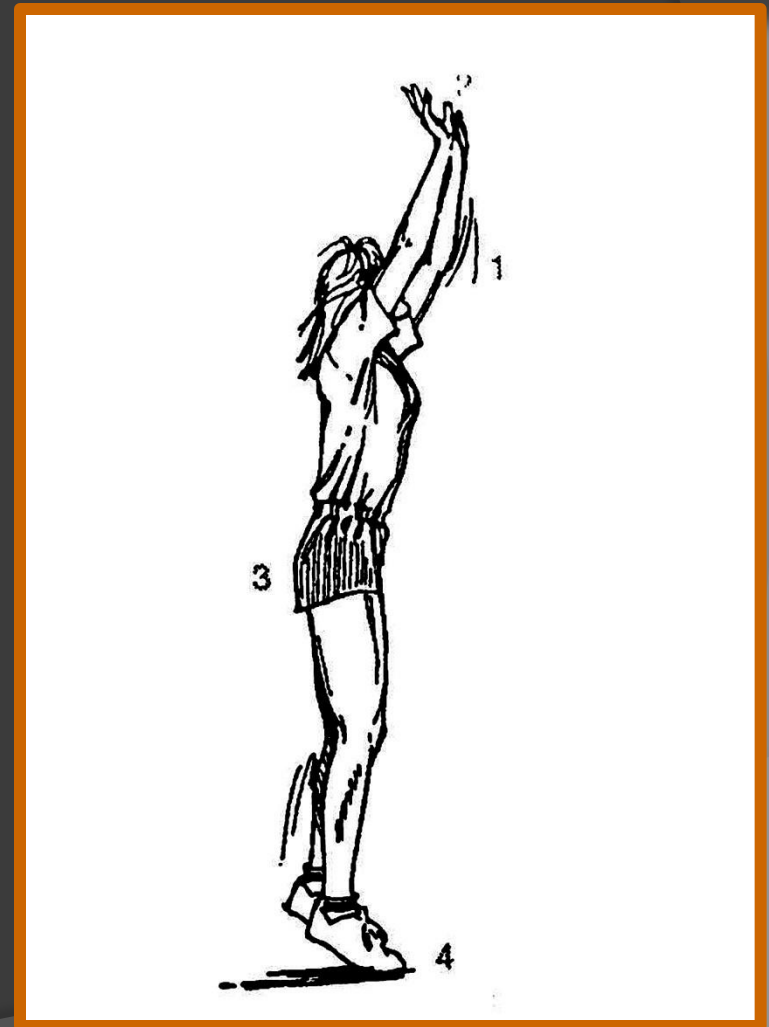
1. Коснитесь мяча ниже его центра
2. Касание выполняется двумя верхними фалангами пальцев
3. Выпрямите руки и ноги в направлении цели
4. Перенесите вес в сторону цели
5. Отправляйте мяч на нужную высоту
6. Отправляйте его навесом либо к лицевой линии, либо под «ударную» руку атакующего партнера



Передача мяча сверху

○ Дальнейшие действия

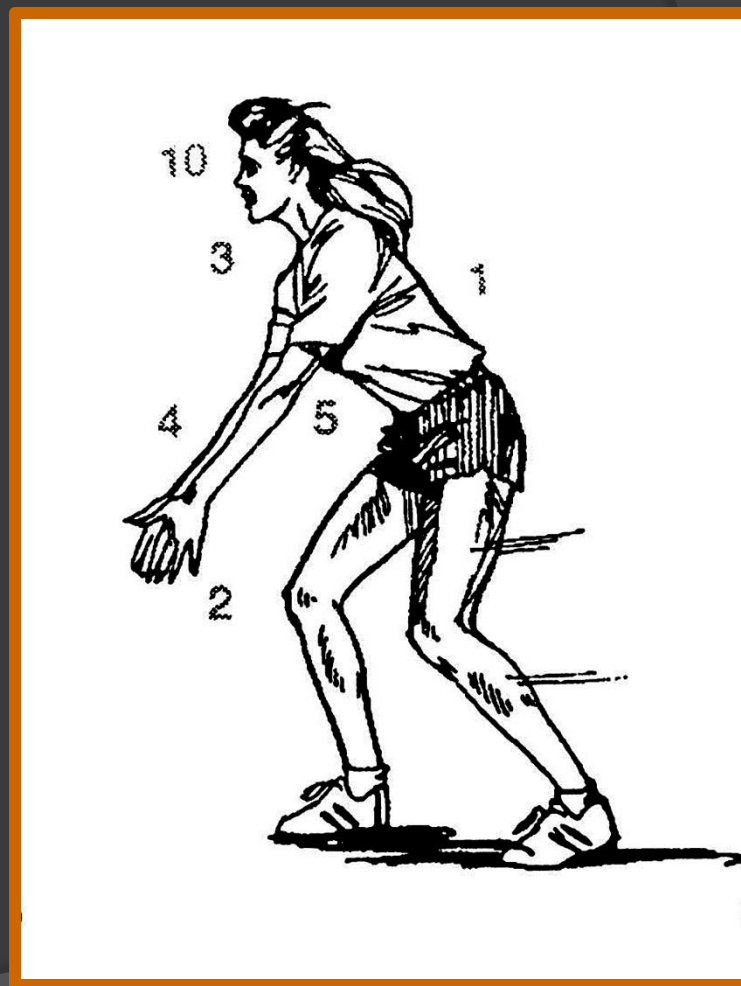
1. Полностью выпрямите руки
2. Кисти направлены к цели
3. В ту же сторону движутся бедра
4. Перенесите вес по направлению к цели
5. В ту же сторону двигайтесь и сами



Волейбольные стойки

◎ Средняя стойка

1. Корпус наклонен вперед
2. Колени – впереди ступней
3. Плечи – впереди колен
4. Руки – над коленями
5. Держите руки параллельно бедрам
6. Сохраняйте стойку во время перемещений
7. Не соединяйте ладони
8. Колени и бедра направлены в сторону мяча
9. Перемещаясь, делайте шаркающие шаги
10. Провожайте взглядом мяч, отбитый вами
11. Переносите вес по направлению к цели вашего паса



Волейбольные стойки

○ Низкая стойка

1. Колени согнуты более чем на 90°
2. Вес перенесен вперед
3. Перемещайтесь к мячу
4. Ударив по мячу, коснитесь пола
5. Наколенники не помешают
6. Глазами провожайте мяч
7. Тут же возвращайтесь в исходное положение



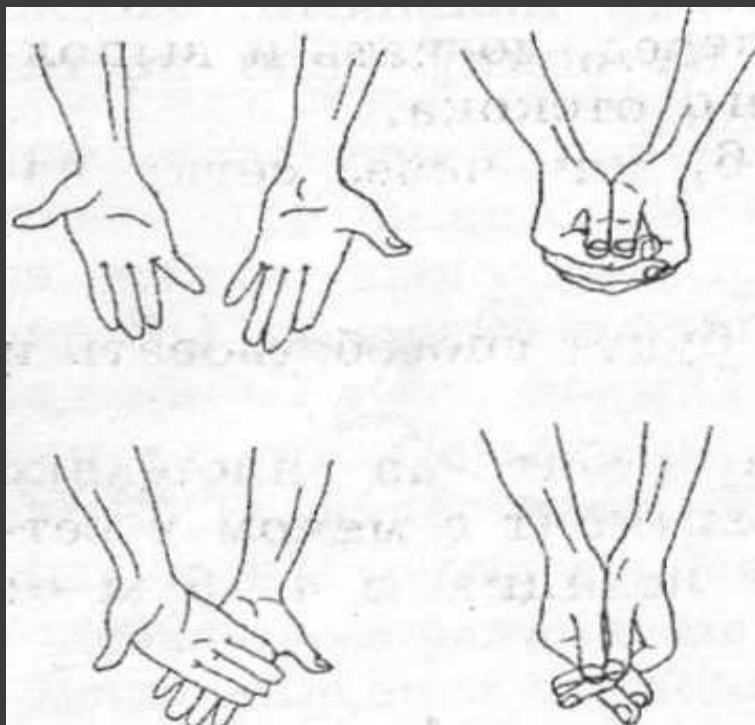
Прием мяча снизу

◎ Подготовка к приему

1. Ноги - в положении небольшого шага
2. Ноги – на ширине плеч
3. Согните колени
4. Наклоните тело к полу
5. Держите руки вместе
6. Держите предплечья почти параллельно бедрам
7. Поставьте площадку предплечий для встречи мяча



Приема и передачи мяча снизу двумя руками



**Соединение кистей
рук при приеме
снизу двумя
руками**



Правильное исходное положение для выполнения приема мяча снизу двумя руками



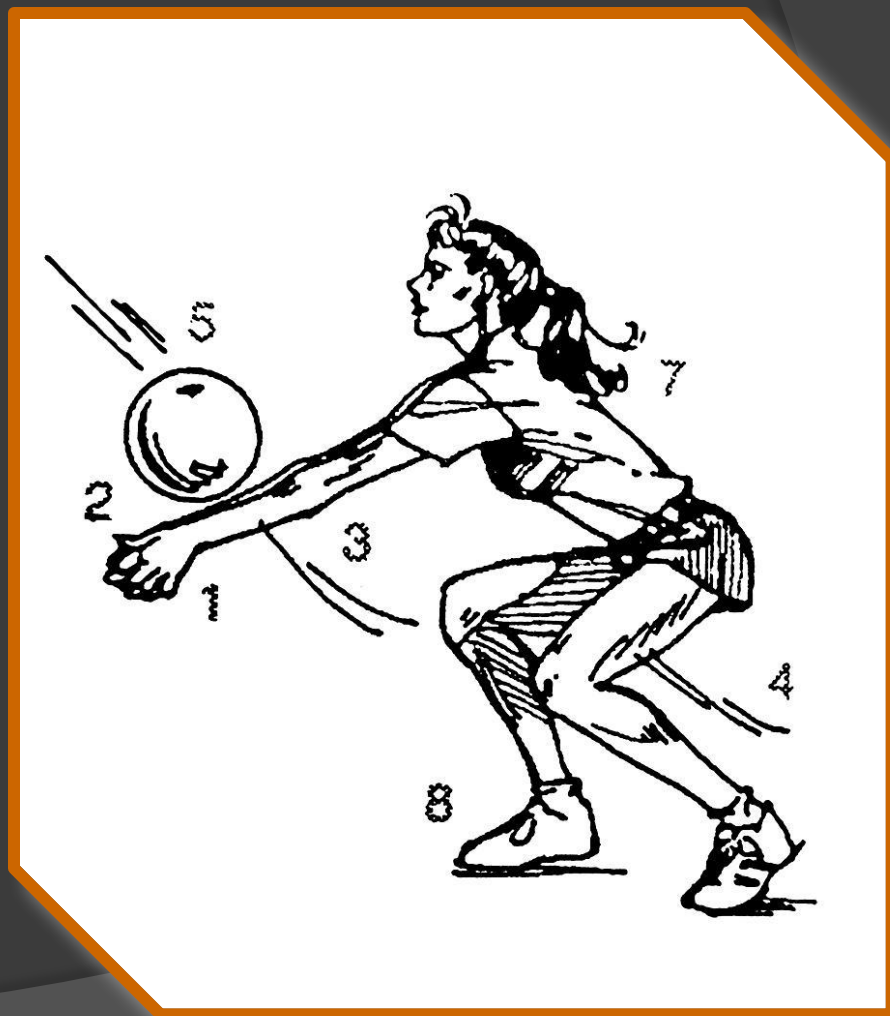
Положение кистей рук для приема мяча снизу



Прием мяча снизу

○ Выполнение

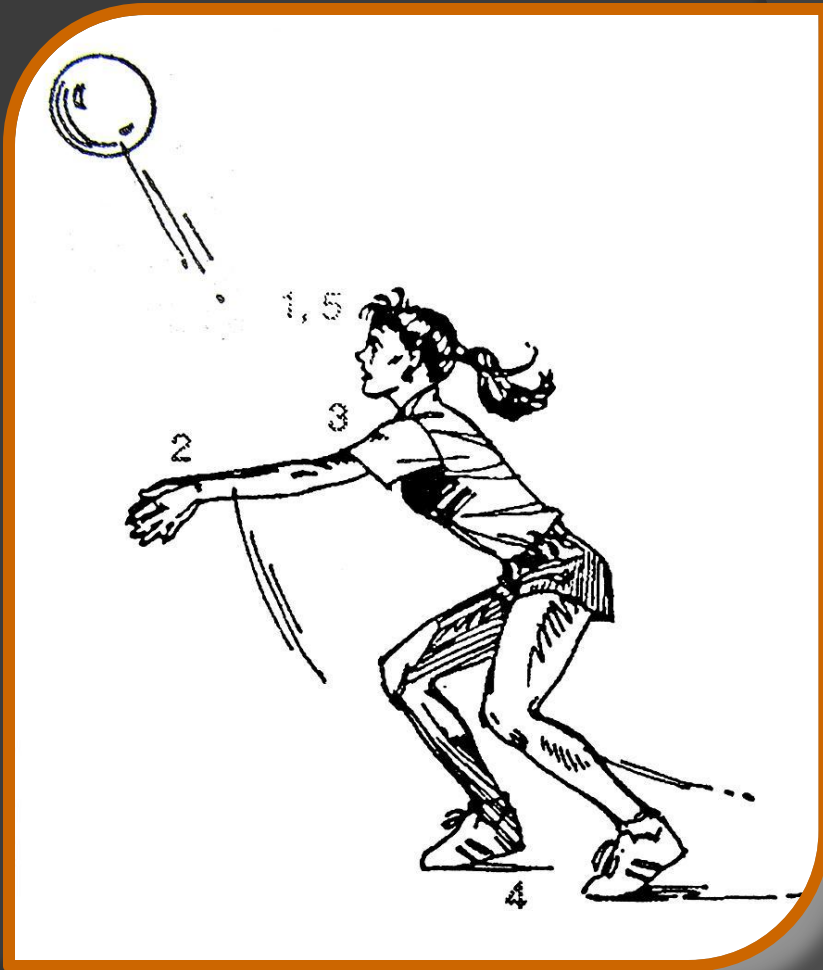
1. Запястья вместе
2. Большие пальцы – параллельно
3. Потянитесь к мячу
4. Отбейте мяч из низкого положения
5. Отбейте мяч от тела
6. Смягчите силу мяча
7. Опустите плечи как можно ближе к цели
8. Перенесите вес вперед
9. Наклоните тело к мячу
10. Высоко направьте мяч к центру площадки
11. Держите запястьями, чтобы увеличить высоту
12. Согните локти, чтобы увеличить высоту



Прием мяча снизу

○ Проводка

- 1.** Наблюдайте за контактом мяча с руками
- 2.** Направляйте площадку предплечий в сторону цели
- 3.** Держите руки ниже уровня плеч
- 4.** Переносите вес в направлении цели
- 5.** Проводите взглядом полет мяча к цели



Заключительная часть урока

1. Упражнения в ходьбе на восстановление дыхания.
2. Построение. Подведение итогов занятия.
3. Домашнее задание



Спасибо за внимание