

ВОЛЕЙБОЛ

СОШ»

К уроку в 7 классе МКОУ «Барунская



Обучение технике: перемещений; верхней; нижней передачи в игре в волейбол.

Немного из истории

В нашей стране волейбол начал широко развиваться в 1920—1921 годах в районах Средней Волги (Казань, Нижний Новгород). Затем он появился на Дальнем Востоке — в Хабаровске и Владивостоке, а в 1925 — на Украине. Волейбол той поры в шутку называли в стране «игрой актёров». Ведь в Москве первые волейбольные площадки появились во дворах театров — Мейерхольда, Камерного, Революции, Вахтангова. 28 июля 1923 года на Мясницкой улице состоялся первый официальный матч, в котором встретились команды Высших художественных театральных мастерских (ВХУТЕМАС) и Государственного техникума кинематографии (ГТК). Первопроходцами нового вида спорта стали мастера искусств, будущие народные артисты СССР Николай Боголюбов, Борис Щукин, будущие знаменитые художники Георгий Нисский и Яков Ромас, хорошими игроками были прославленные актёры Анатолий Кторов и Рина Зелёная. С этой встречи ведётся летоисчисление нашего волейбола.

В январе 1925 года Московский Совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные правила соревнований по волейболу. По этим правилам с 1927 года регулярно проводятся первенства Москвы. Важным событием в развитии волейбола в нашей стране явился чемпионат, разыгранный во время первой Всесоюзной Спартакиады 1928 в Москве. В нем участвовали мужские и женские команды Москвы, Украины, Северного Кавказа, Закавказья, Дальнего Востока. В том же году в Москве была создана постоянная судейская коллегия.

Техника безопасности

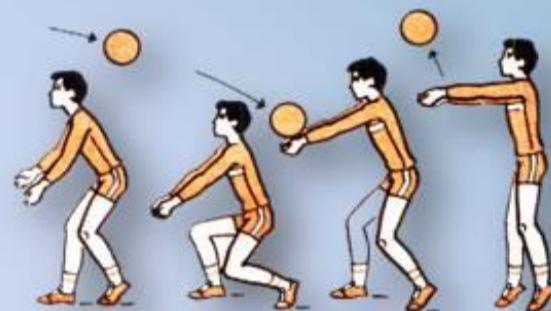
Передача мяча

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;



- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч двумя руками снизу на предплечья;

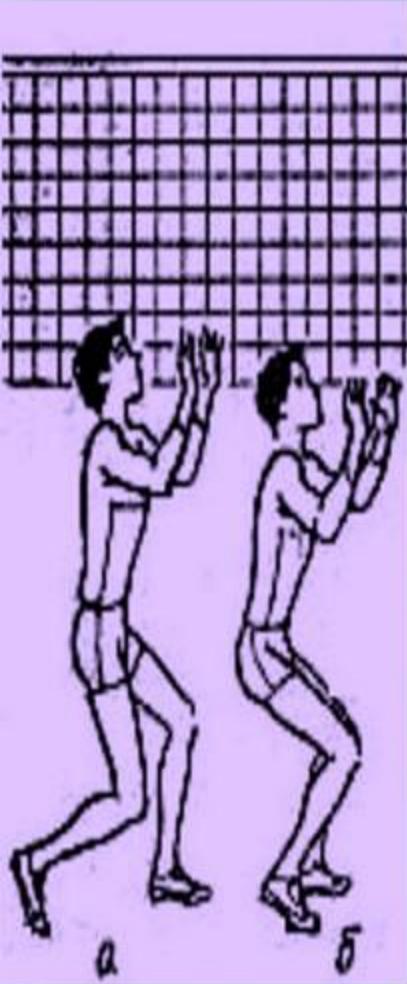


- не отбивать мяч ладонями;

- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.



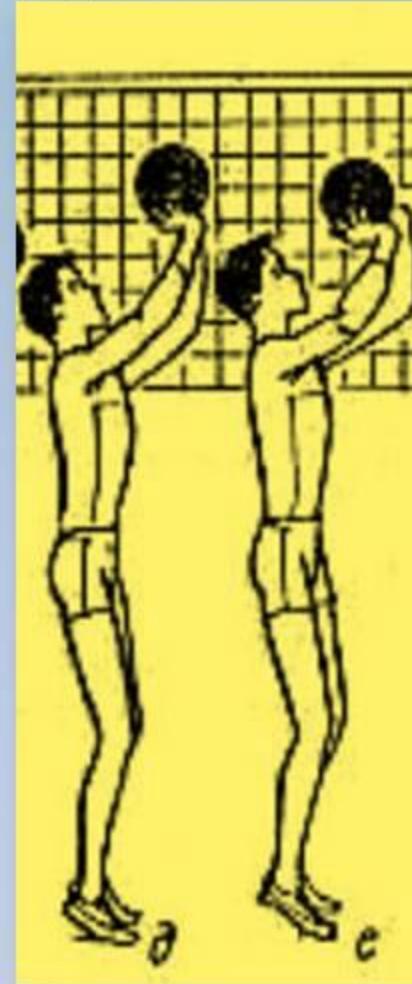
Техника передачи состоит



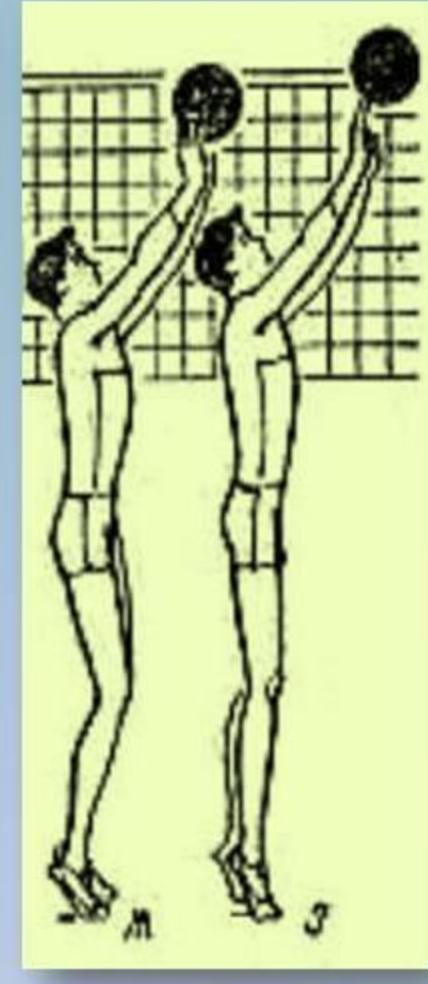
**Исходного
положения
стойки**



**Встречного
движение
рук**



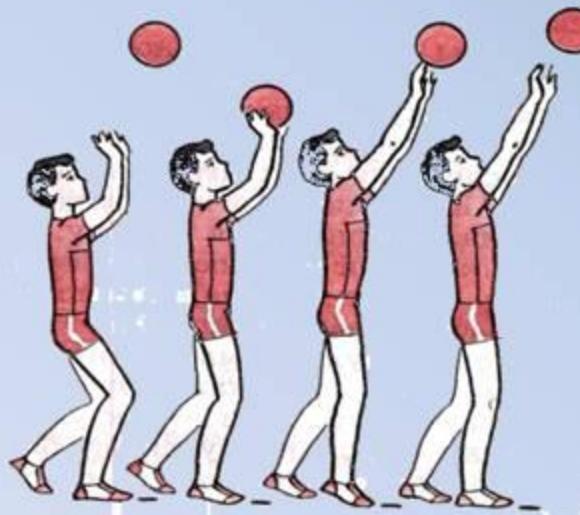
Амортизации



**Направление
мяча (вылет)**



Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.



Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.



Передача мяча сверху двумя руками

- „Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.
- „При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.
- „Она дает возможность выполнять различные упражнения по технике, а также играть через сетку.

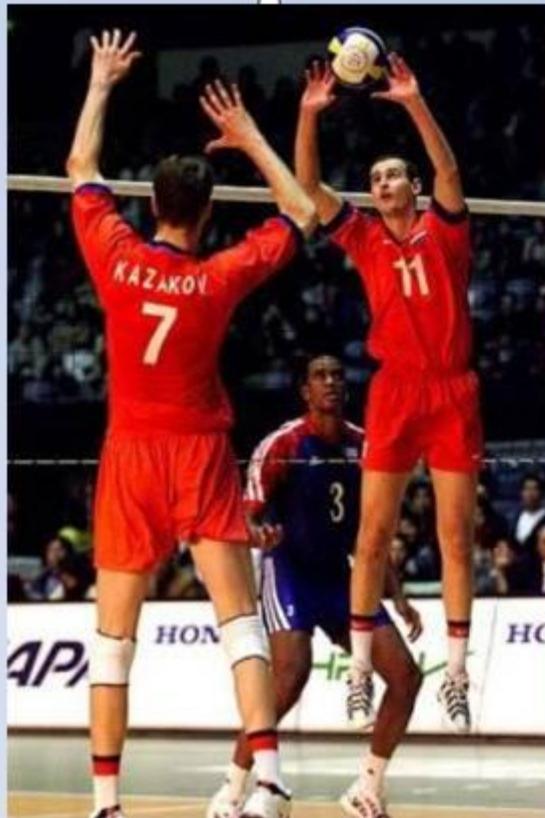


Верхняя прямая



Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько впереди себя.

Верхняя передача мяча



- Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.
- При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.
- Она дает возможность выполнить различные упражнения по технике, а также играть через сетку.



Передача

- Передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками в волейболе относятся к базовым (фундаментальным) техническим элементам. Без правильного освоения этих элементов на начальных этапах обучения игре волейбол невозможно добиться ощутимых результатов в дальнейшем.



Упражнение №1



Подбросив мяч, учащийся ловит его в положении верхней передачи



Упражнение №2



Подбросив мяч, учащийся ловит его в положении верхней передачи, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу



Упражнение №3



Подбросив мяч, учащийся ловит его в положении верхней передачи, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу партнеру



Упражнение №4



*Тоже упражнение, с имитацией передачи с
перебрасывания мяча партнеру*



Упражнение №5



Передача над собой, не ловя мяч



Упражнение №6



Один из учащихся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнеру, тот, поймав мяч, выполняет тоже движение



Упражнение №7



Партнеры выполняют встречную верхнюю передачу мяча



Используемые источники

1. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе.—М. : Просвещение, 1989. 128с.

2. Ссылки сайтов:

➤ картинки и анимации

<http://images.yandex.ru/yandsearch?p=2&text=%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE&stype=image&lr=57&noreask=1&ed=1>

➤ история игры волейбол -

http://18x9.com/index.php?categoryid=68&p2_articleid=250

➤ видеоролики «Верхняя передача мяча», «Спортивная игра волейбол»

<http://www.youtube.com/watch?v=jDdv2nZ0oY&feature=related>

➤ интернет – портал «Все о волейболе»

<http://www.volley4all.net/technique/58-pass.html>

