



*Верхняя
передача мяча в
волейболе*

Цель:

- Развитие координации, ловкости, силы;
- Знакомство с верхней передачей мяча в волейболе

Подготовительная часть

- Построение класса, рапорт дежурного
- Упражнение на внимание:
 - Шаг вперед, поворот налево, прыжком поворот кругом.

Разновидности ходьбы:

- ходьба обычная
- ходьба на пятках
- ходьба на носках
- ходьба в приседе

Разновидности бега

- Бег обычный
- Бег приставными шагами влево
- Бег приставными шагами вправо
- Бег высоко поднимая бедро
- Бег с захлестыванием голени
- Бег «змейкой»
- Бег с ускорением по диагонали 3х20 м

Упражнения ОФП на месте в парах:

Упражнение 1

И.п. - стоя лицом к другу другу, согнуться, руки положить на плечи партнеру.

1 - 3 пружинистые наклоны вперед

4 - исходное положение

Повторить 6 - 8 раз



Упражнение 2

И.п. - стоя спиной друг к другу на расстоянии вытянутых рук, согнуть руки перед грудью.

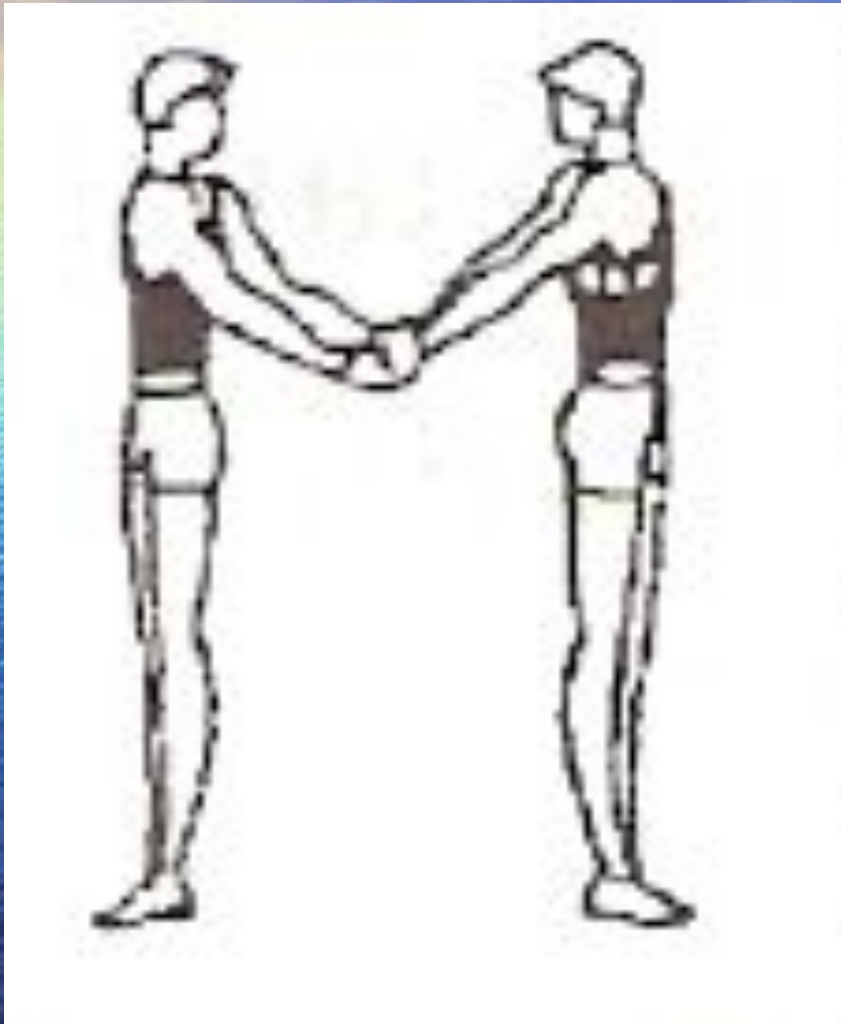
1 - поворот лицом друг к другу с хлопком руками.

2 - и.п.

3 - поворот через другую сторону

4 - и.п.

Повторить 6 - 8 раз



Упражнение 3

И.п. - стоя спиной друг к другу,
соединить согнутые
руки в локтевых
суставах.





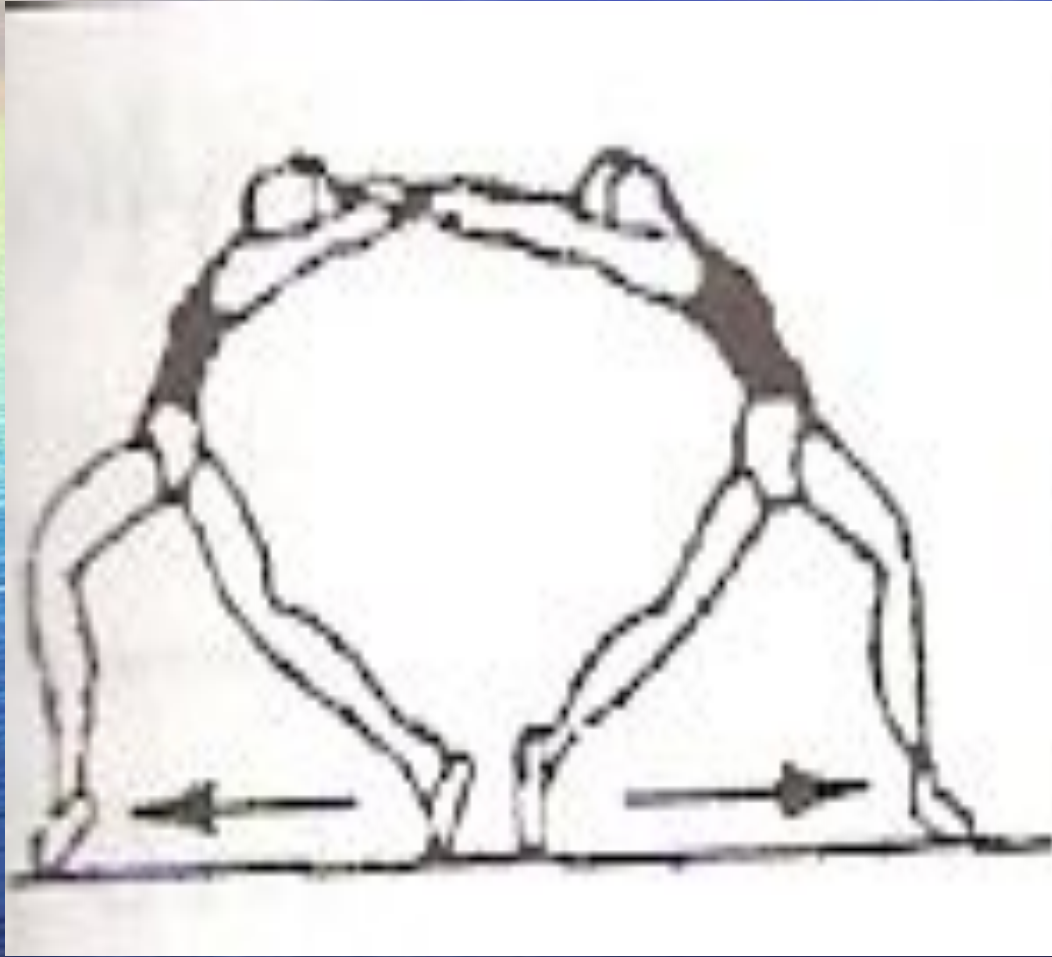
1 - присед

2 - и.п.

3 - присед

4 - и.п.

Упражнение 4



И.п. - партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись руками вверху

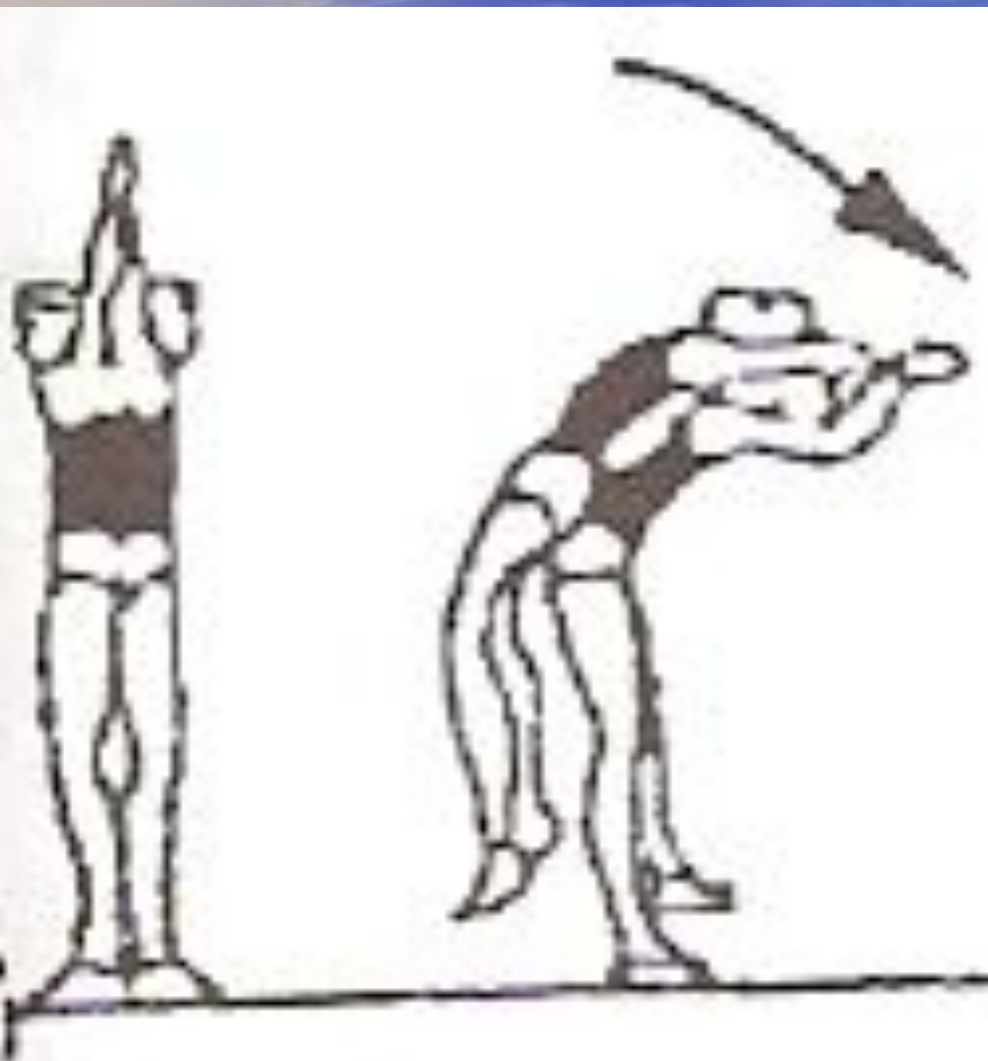
1 - выпад левой вперед.

2 - и.п.

3 - выпад правой

4 - и.п.

Упражнение 5



И.п. - партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах

1 - 3 - наклоны вперед

4 - и.п.

Повторить 6 - 8 раз

Упражнение 6



И.п. - партнер в упоре лежа, его ноги удерживает другой.

Передвижение на руках, затем смена партнеров.

2 x 20 м

Упражнение 7



И.п. - то же.

**Отталкивание руками
от грунта**

Повторить 15 - 20 раз

Основная часть

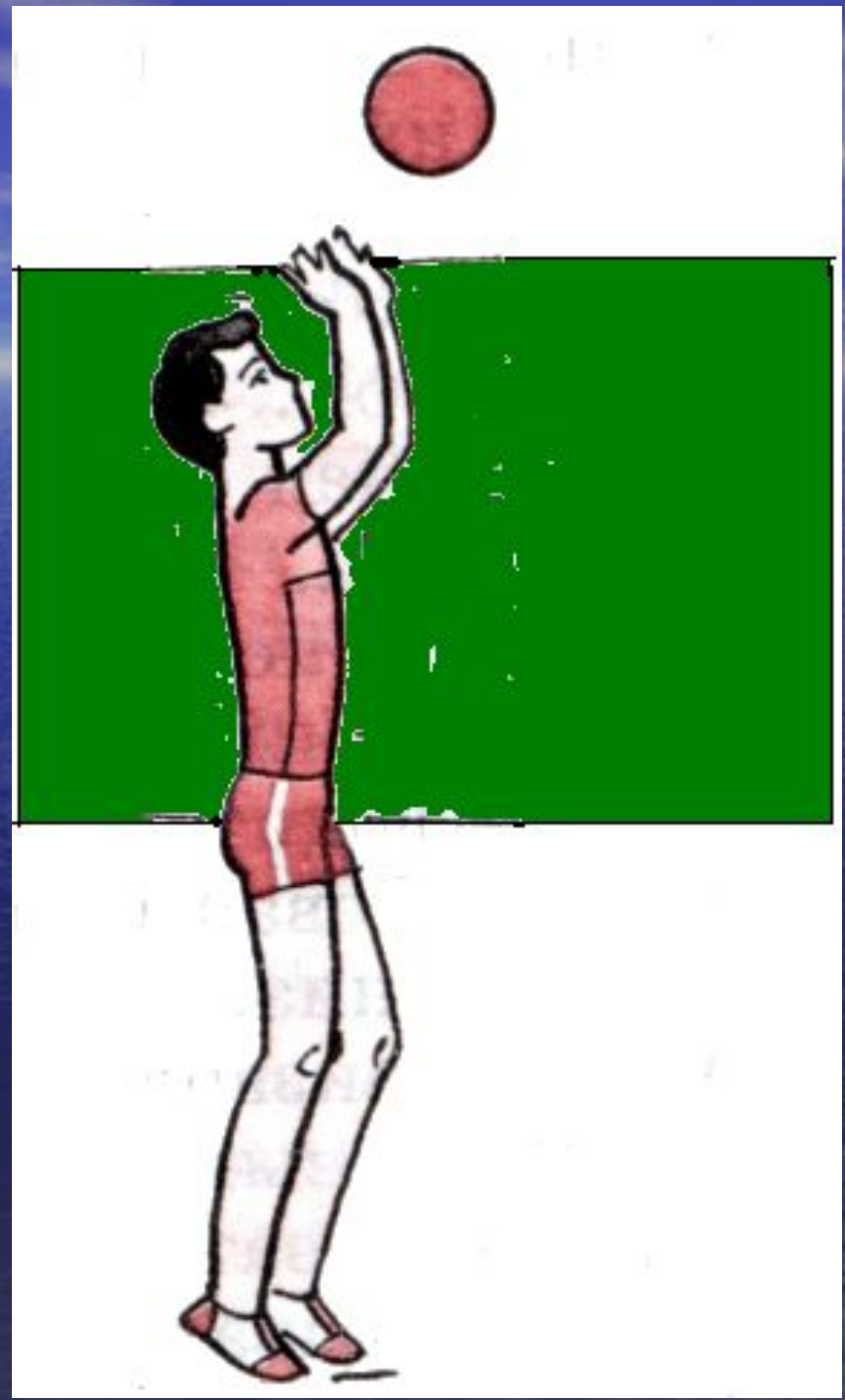
При приеме мяча
пальцы
охватывают мяч,
образуя
своеобразную
воронку



При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты



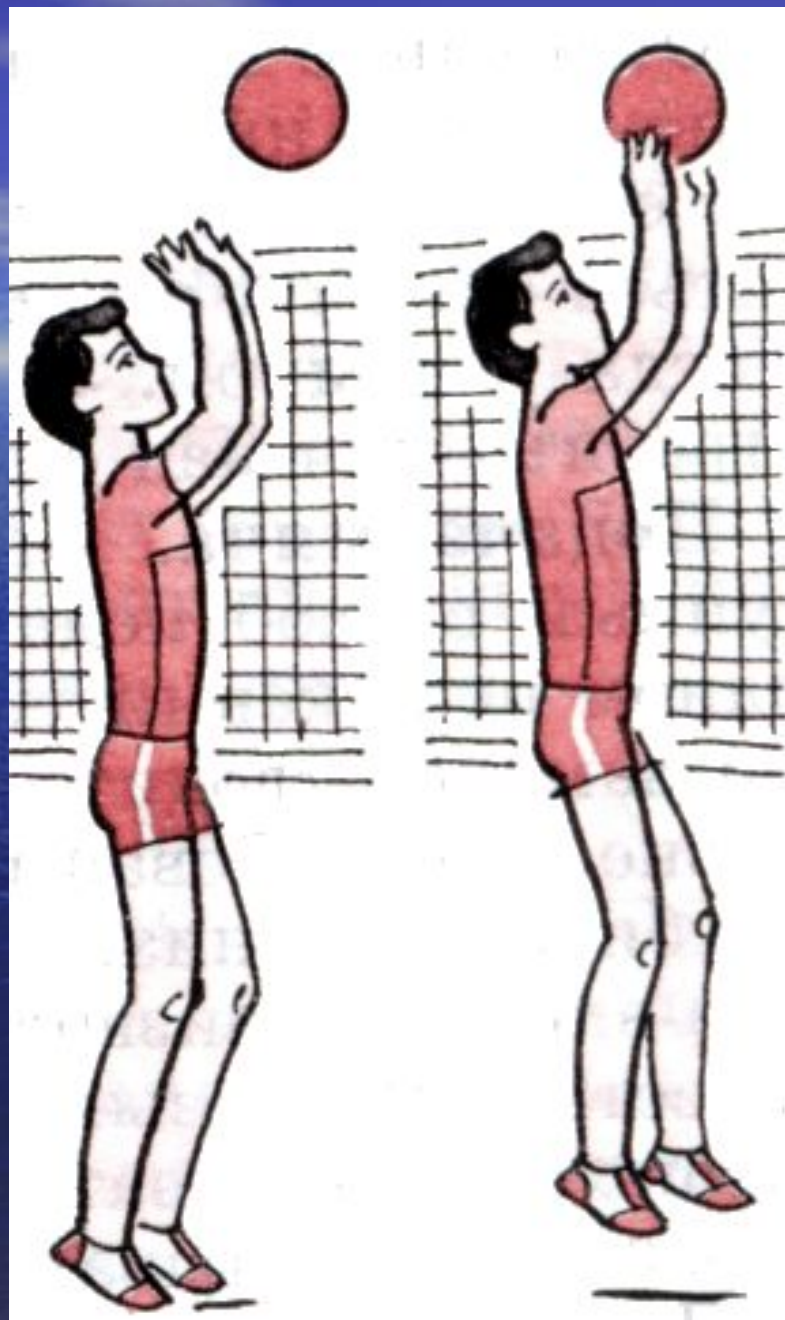
**Передача мяча
длится от
соприкосновения
пальцев рук с
мячом до
сообщения мячу
нового
поступательного
движения. При
этом игрок
разгибает ноги, а
туловище
незначительно
отклоняет назад.
Движение рук
вперед вверх**





- **Игрок в положении стойки наблюдает за мячом. При этом он переступает с ноги на ногу со свободно опущенными вниз руками. Осуществляется встречное движение рук к мячу, заключающееся в смещении кистей рук вперед вверх в результате локтевых суставов, а ног голеностопных, коленных и тазобедренных суставах**

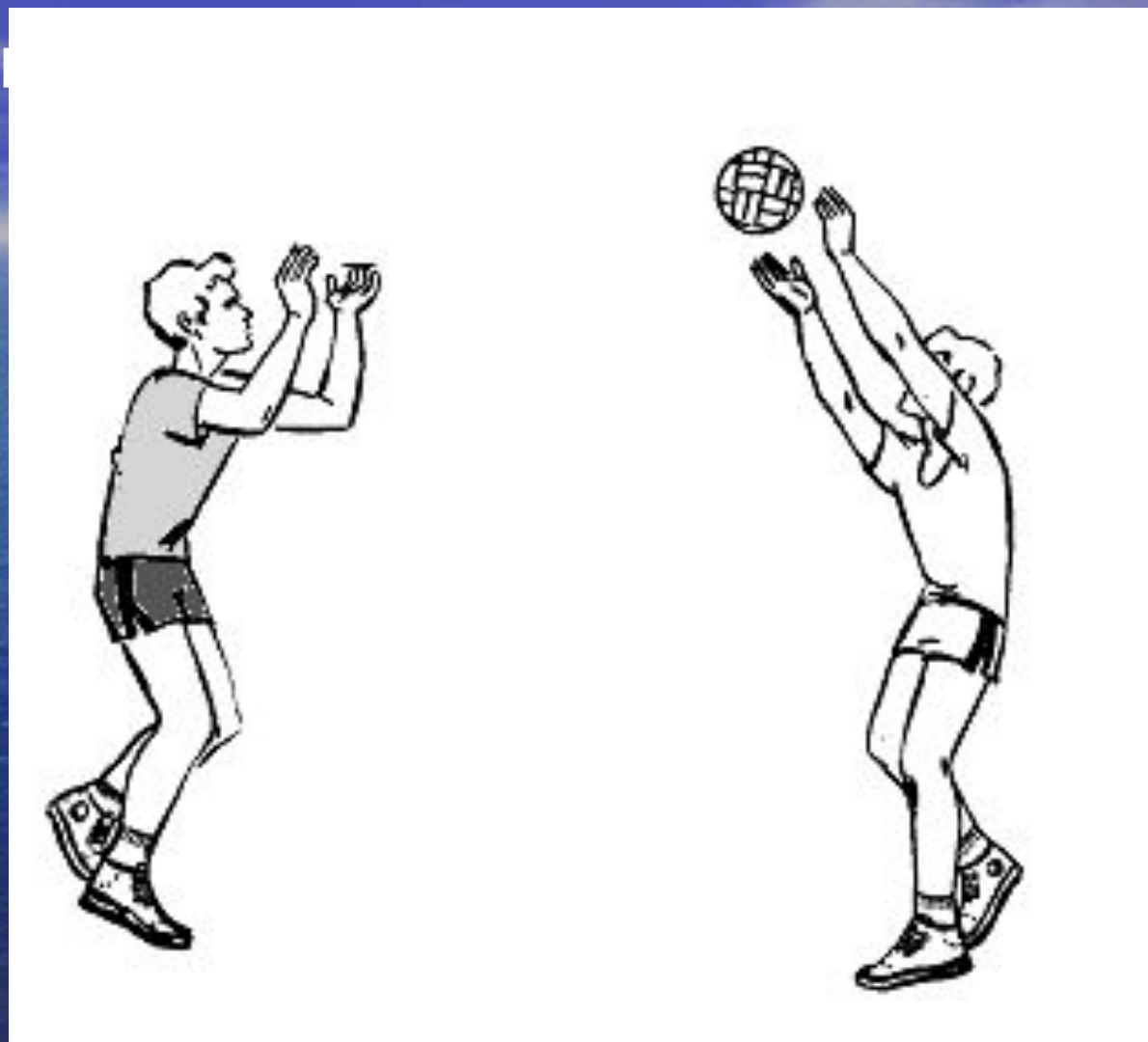
Сообщение мячу нового движения сопровождается увеличением мышечных усилий волейболиста. К моменту вылета мяча руки почти полностью выпрямлены. После вылета мяча из рук волейболист опускает руки вниз и занимает положение игровой стойки





- При передаче мяча над собой в результате разгибания ног и рук лучезапястные суставы и кисти рук движутся вверх. Одновременно с этим значительно увеличивается тыльное сгибание кисти. При передаче мяча над собой локти и руки широко не разводятся

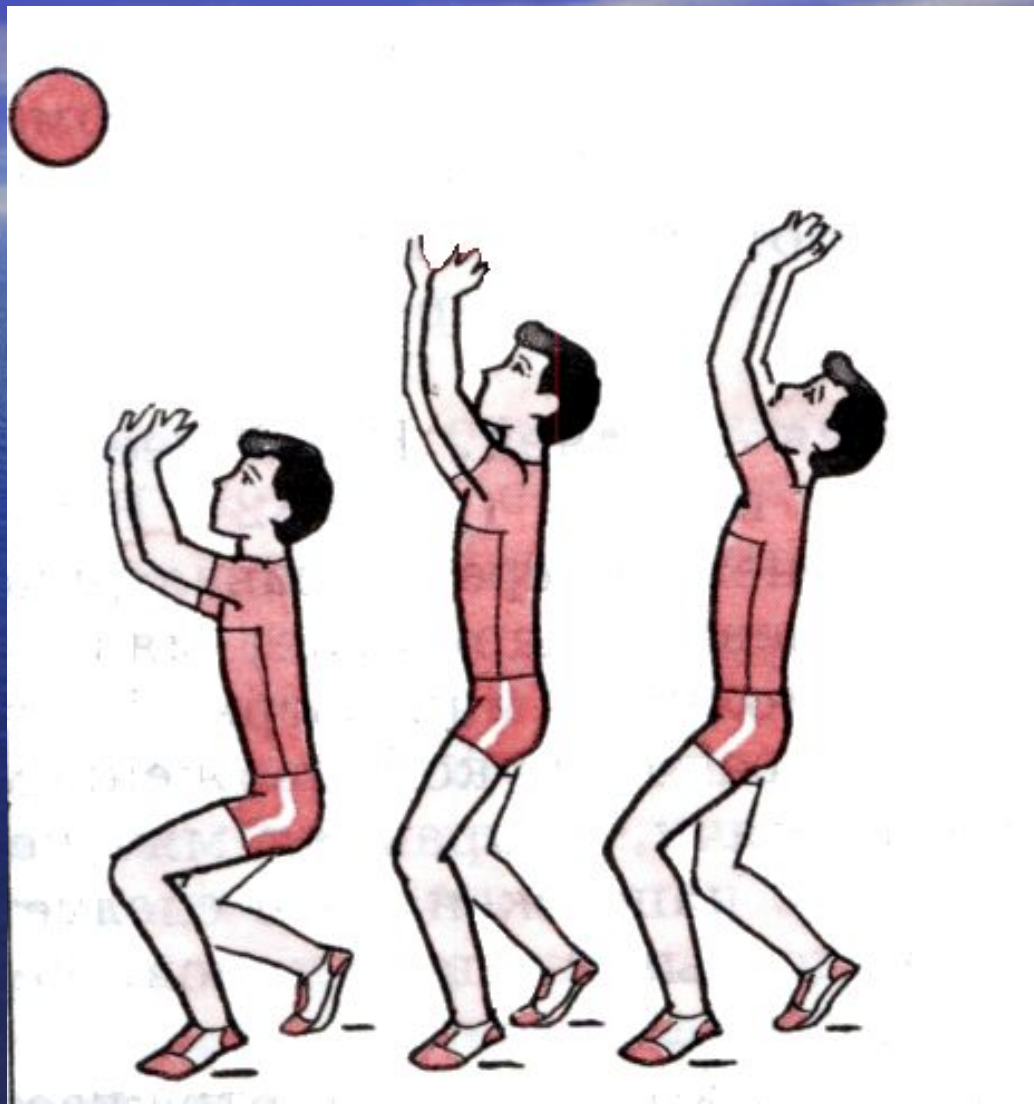
**Сгибание ног и
рук
способствует
активному
движению
всех частей
туловища
навстречу
мячу**





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

Кисть и пальцы правой руки располагают симметрично левой. Обе руки представляют собой «чашу», направленную в сторону приближающегося мяча



Заключительная часть

- **Построение**
- **Подведение итогов урока**

Домашнее задание

- **Отрабатывать верхнюю передачи над собой в диаметре круга 3 м, 2м, 1м**

Рефлексия

- **Что нового вы узнали на этом уроке?**
- **Что понравилось?**
- **Полезен ли для вас опыт, приобретенный на этом уроке?**
- **Что пока не получается, над чем нужно поработать дополнительно?**