

Учебная дисциплина: Физическая культура
Тема урока: Волейбол

Здравствуйте, уважаемые студенты!

Вам необходимо самостоятельно ознакомиться с теоретическим материалом и выполнить комплекс утренней гимнастики.

В процессе выполнения попросите ваших родных сделать фото или селфи и отправить фото-отчет о выполнении.

в личные сообщения через социальные сети «Вконтакте»

<https://vk.com/id52981484> или по электронной почте

borodina.natasha1977@gmail.com

Если такой возможности нет, выполненное задание предоставить в распечатанном или рукописном виде в период учебной практики (очная форма обучения).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

На прошлых уроках мы уже изучили историю происхождения игры и её основные правила. Мы знаем, что к основным элементам в волейболе относятся: подача, приём, пас (передача), нападающий удар, блок.

В этом уроке мы поговорим о приёмах мяча.

В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

- Приём мяча снизу двумя руками.
- Приём мяча сверху двумя руками.
- Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.
- Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.

Приём мяча сверху двумя руками

Приём мяча двумя руками сверху – это основной приём в волейболе. Он позволяет впоследствии наиболее точно передать мяч товарищу по команде.

Принцип приёма мяча двумя руками сверху заключается в следующем: игрок стоит на полусогнутых ногах, с поднятыми вперёд-вверх руками, согнутыми в локтях. Кисти рук должны быть повернуты ладонями вверх, пальцами друг к другу. Мяч принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица. Далее

происходит дальнейшая передача мяча: коленные и лучезапястные суставы распрямляются и мяч выталкивается.

Приём мяча снизу двумя руками

Приём мяча снизу стоит выполнять в том случае, когда мяч летит слишком низко и нельзя осуществить приём сверху. Приём двумя руками снизу выполняется следующим образом:

игрок должен переместиться к месту приёма мяча, присесть на одно колено, а вторую ногу выставить перед для торможения. Руки нужно вытянуть вперёд параллельно полу, локти выпрямить, кисти рук должны быть сомкнуты, большие пальцы плотно прижать друг к другу. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

При таком приёме-передаче дальность полёта мяча будет выше, однако так точно направить мяч, как при приёме сверху, не получится.

Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.

Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину

Такой способ приёма мяча применяется в основном в том случае, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху.

Приём двумя руками снизу с последующим падением выполняется следующим образом: игрок перемещается ближе к мячу и делает выпад одной ногой в направлении мяча. Руки вытягивает вперёд-вверх как при приёме двумя руками сверху. После приёма таким способом неизбежно падение на назад, так как равновесие смещается назад. Падение осуществляется на ягодицы с последующим перекатом на спину.

На занятиях по волейболу игроки отрабатывают техники падения для того, чтобы в процессе игры не получить травму. При падении очень важно защитить запястья и коленные суставы наколенниками.

Блок – защитное действие в волейболе, при котором один или несколько игроков преграждают путь мячу над сеткой.

Волейбол – это спортивная игра с мячом между двумя командами, при которой каждая команда, находясь на своей стороне поля, стремится направить мяч так, чтобы он приземлился на стороне противника.

Нападающий удар – перебрасывание мяча на сторону соперника, нацеленное на затруднение его приёма.

Пас – передача мяча игроку своей команды

Подача – бросок мяча игроком, находящимся у линии подачи в зону соперника, с которого начинается игра в волейбол.

Приём – последовательность действий, направленных на приближение к мячу после нападающего удара или передачи, для дальнейшей передачи мяча или совершения нападающего удара.

1. Слова по теме урока.

к	я	в	ё	ч	щ	к	ф	м	о
о	з	о	а	у	т	ы	з	х	ф
м	г	л	ж	ш	п	з	р	з	б
а	с	е	т	к	а	й	ё	и	в
н	ю	й	ц	э	д	ш	г	щ	ы
д	п	б	к	м	е	й	о	ч	щ
а	м	о	с	в	н	б	л	с	э
э	б	л	о	к	и	ж	т	б	ы
п	а	с	ж	я	е	м	б	м	м
в	ч	и	ш	и	х	о	з	с	ц

Задания для самостоятельного выполнения

1. Изучить теоретические сведения.
2. Выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики:

1. И.п.: стоя, руки подняты вверх. Наклон назад, глубокий наклон вперед, рывком отвести руки назад (туловище и голова тяжело свисают вниз). Наклон вперед, поднять руки вверх и вернуться в и.п. То же пружинящим движением в полуприседе.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Два маха руками назад, глубокий расслабленный наклон вперед и два пружинящих движения в наклоне, пальцы и ладони касаются пола.
3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Отведя таз вправо, умеренный наклон влево, левой рукой потянуться влево, правую расслабленно поднять вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
4. И.п.: лежа на спине, напрягая мышцы живота и ягодиц, прижать поясницу к полу, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги невысоко и сделать каждой ногой по 4 круговых движения (изнутри к наружи). Положить ноги на пол и расслабить мышцы живота и ягодиц.
5. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуть перед собой. Выпрямить ноги вверх и положить их вправо на пол (плечи и локти прижаты к полу). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги разведены в стороны. Не поднимая головы, локтей и ног с пола, поворачивать туловище попеременно на левый и правый бок, сначала медленно, затем быстрее.
7. И.п.: лежа на животе, лоб на сцепленных руках. Приподнимать ноги сначала рывком, затем плавно, тянущим движением.
8. И.п.: сидя «по-восточному», руки на голове. Повернуть туловище направо и развести руки в стороны, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
9. И.п.: сидя, опираясь сзади на предплечья, колени согнутых ног развести, ступни прижать друг к другу. Медленно вытягивать ноги, скользя по полу внешними сторонами соединенных ступней.
10. И.п.: чередовать ходьбу на пятках, на носках, на внешней (боковой) стороне ступней (для укрепления свода стопы).