

ВОЛЕЙБОЛ

ВЕРХНЯЯ ЗАДАЧА МЯЧА

Автор *Михеев Владимир Парфирьевич,
учитель физической культуры
МАОУ «Средняя школа №8»
г. Когалыма*

Содержание

1. [История игры «Волейбол»](#)
2. [Видеофрагмент игры](#)
3. [Инвентарь и оборудование](#)
4. [Одежда волейболиста](#)
5. [Техника безопасности](#)
6. [Техника верхней передачи](#)
7. [Видеокурс «Подводящие упражнения»](#)



Из истории волейбола...



- ❑ Как повествует современная история, человеком ставшим создателем волейбола, является преподаватель физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холиоке *Уильям Морган* (штат Массачусетс) (1870-1942).
- ❑ Однажды Морган предложил своим питомцам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру.
- ❑ Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом.
- ❑ Новую игру назвали волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».

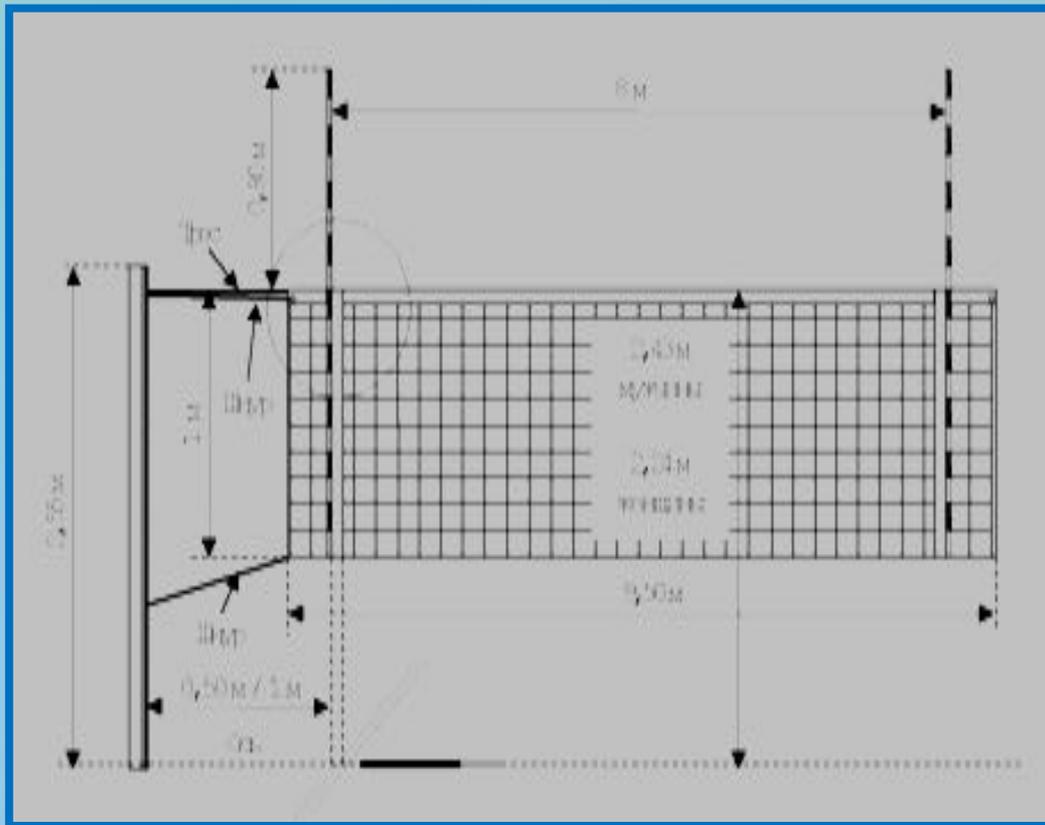


Спортивная игра «ВОЛЕЙБОЛ»



Инвентарь и оборудование

Волейбольная сетка

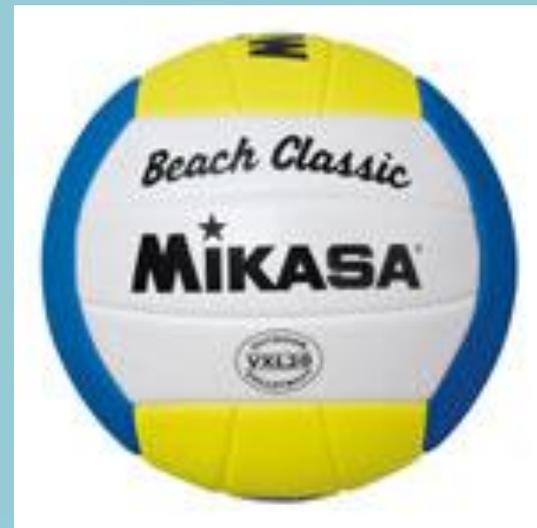


Высота:

Мужская сетка – 2, 43 м.

Женская сетка – 2, 24 м.

Мяч



Размеры:

Окружность – 65-67 см

Вес мяча-260-280г.

Давление от 0,30 до 0,325
кг/ см².



Одежда



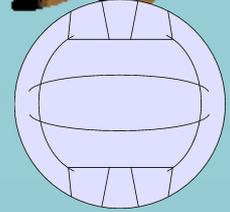
1. Футболка
2. Спортивные шорты
3. Носки
4. Кроссовки
5. На колени одевают наколенники, защищающие коленный сустав от травм.

Техника безопасности

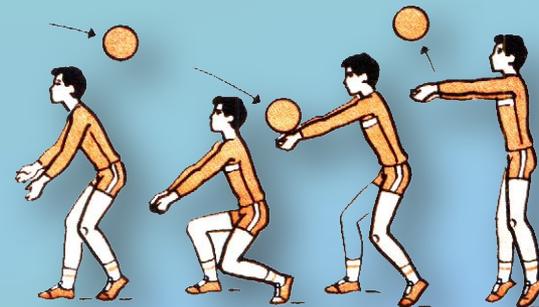
Передача мяча

Учащийся должен:

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



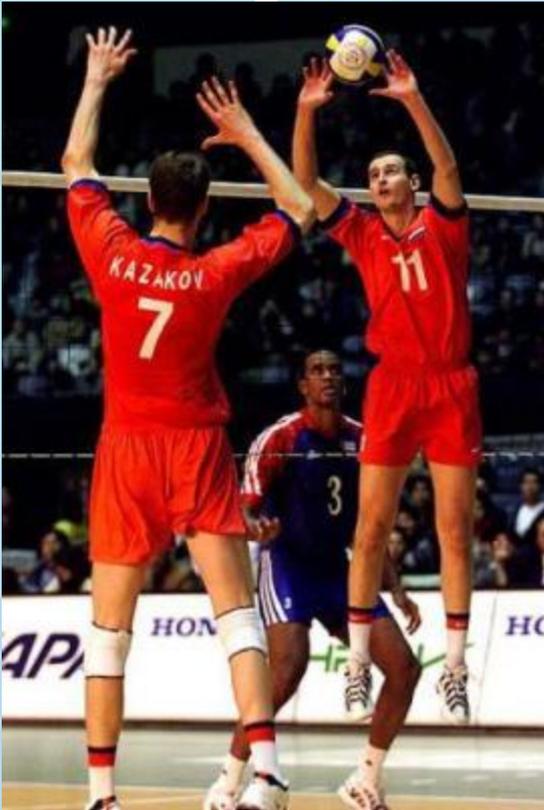
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч двумя руками снизу на предплечья;



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



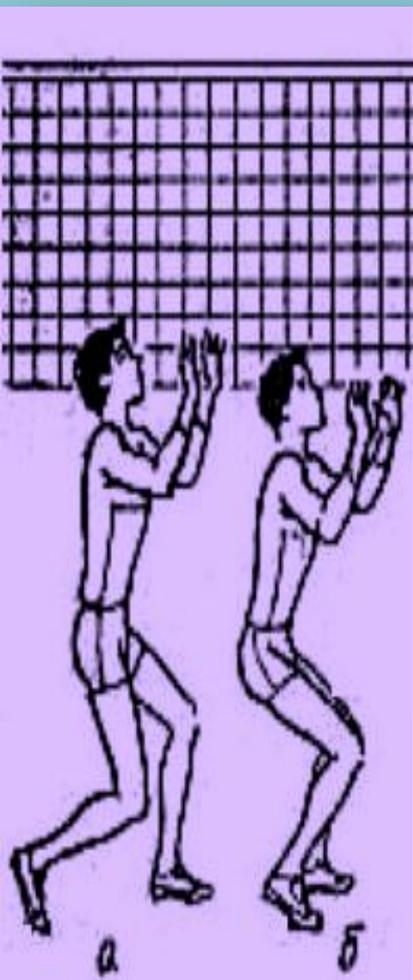
Верхняя передача мяча



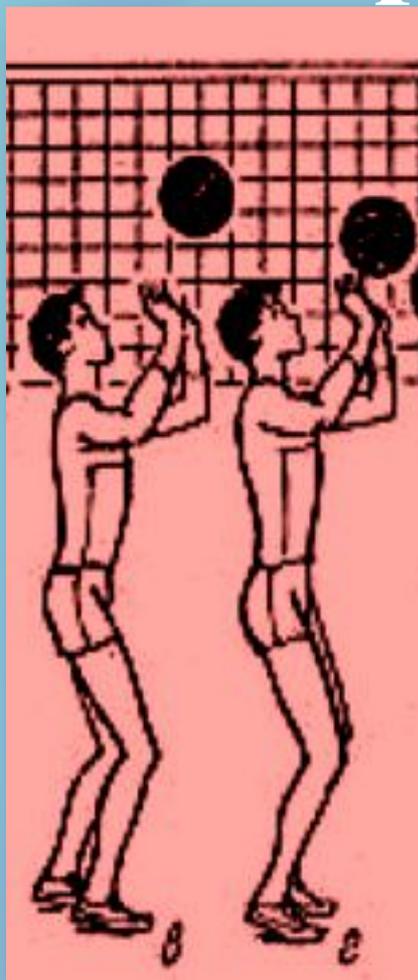
- Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.
- При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.
- Она дает возможность выполнить различные упражнения по технике, а также играть через сетку.



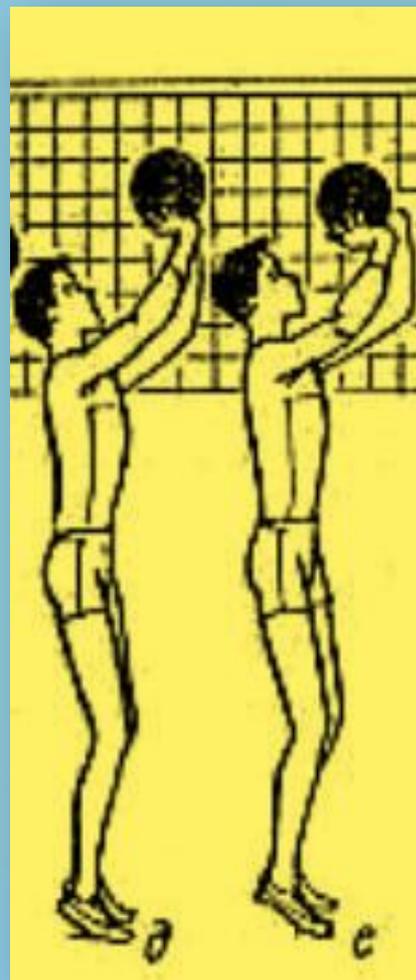
Техника передачи состоит



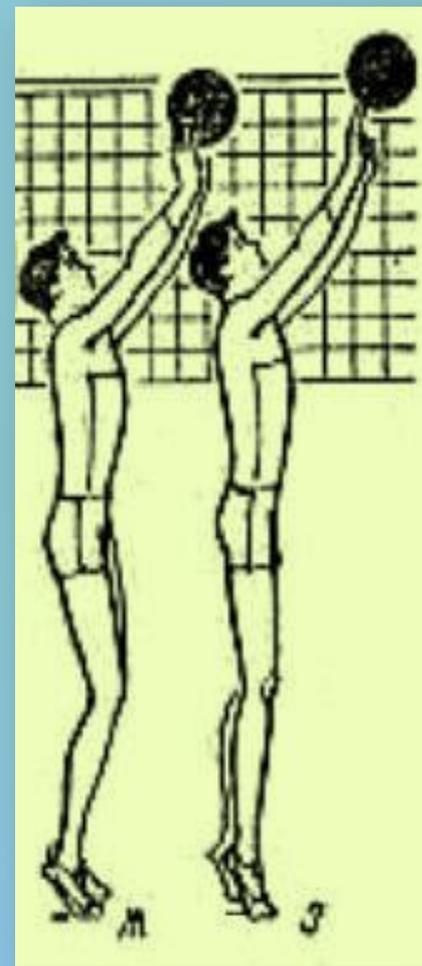
Исходного
положения
стойки



Встречного
движение
рук



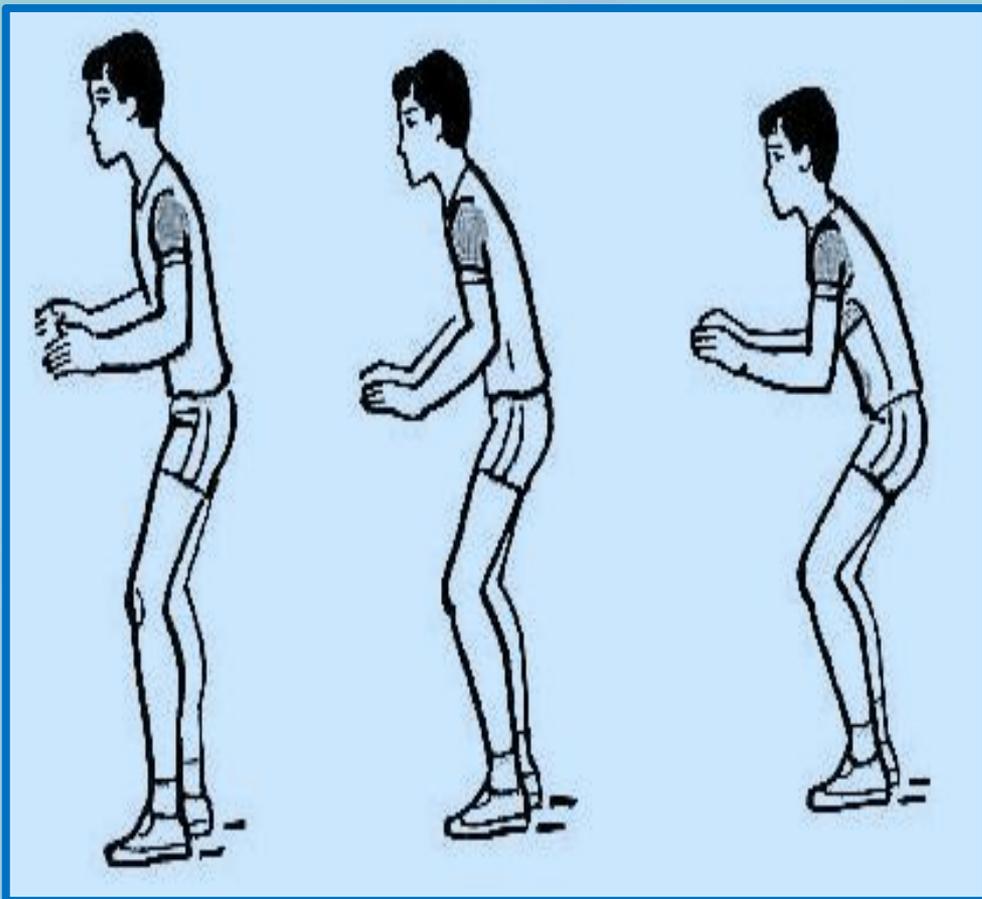
Амортизации



Направление
мяча (вылет)



Стойка волейболиста



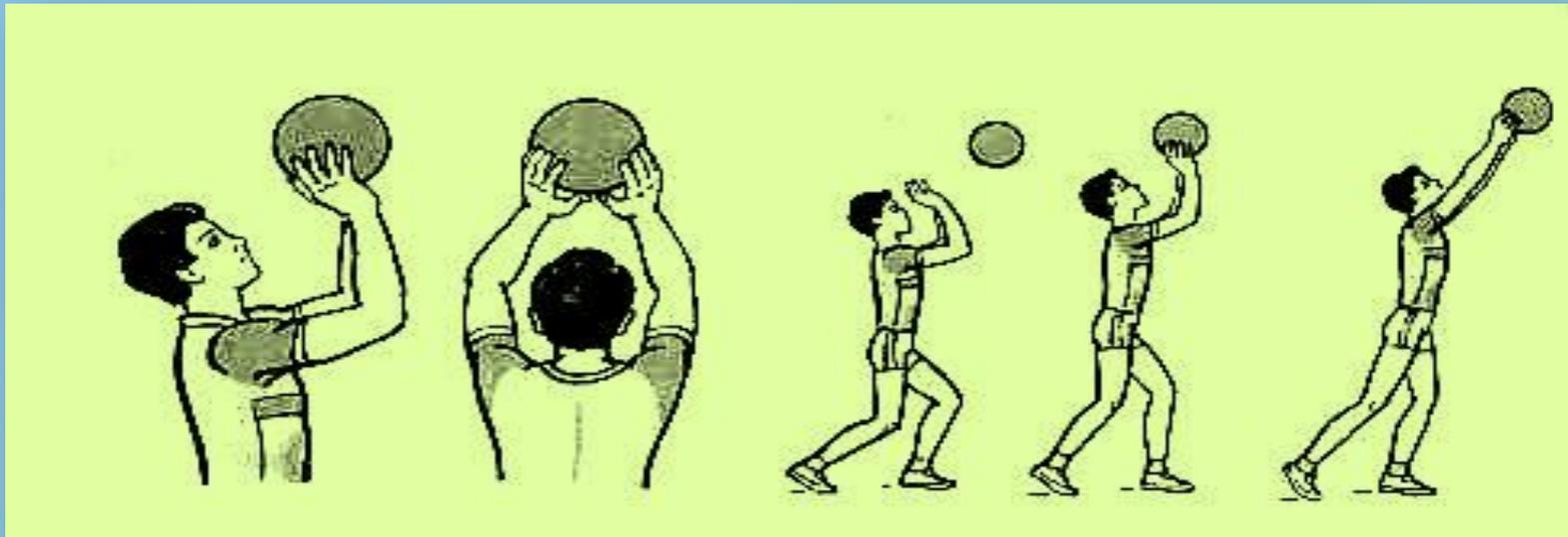
Высокая
стойка

Средняя
стойка

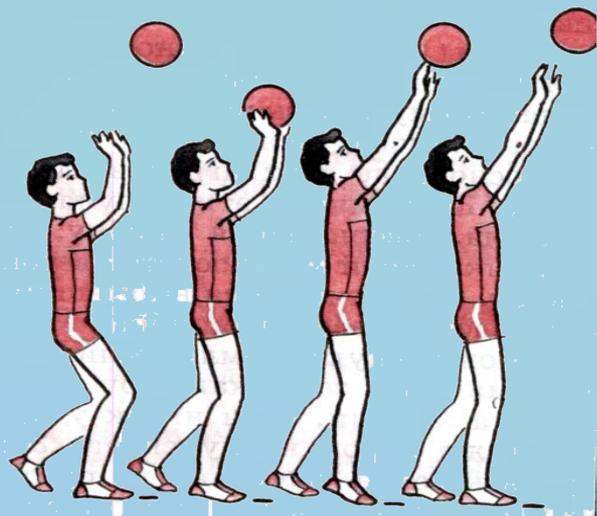
Низкая
стойка

- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.
- Туловище наклонено вперед.
- Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.
- Руки согнуты в локтевых суставах.

Правильное положение кистей и пальцев



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.



ВИДЕОКУРС

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

[Упражнение №1](#)

[Упражнение №2](#)

[Упражнение №3](#)

[Упражнение №4](#)

[Упражнение №5](#)

[Упражнение №6](#)

[Упражнение №7](#)



Упражнение №1



*Подбросив мяч, учащиеся ловят его в положении
верхней передачи*



Упражнение №2



Подбросив мяч, учащиеся ловят его в положении верхней передачи, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу. При этом нужно обратить на положение кистей и пальцев на мяче, положение ног и на их работе при выполнении движения.



Упражнение №3



Подбросив мяч, учащиеся ловят его в положении верхней передачи, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу, но с набросом мяча партнером



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%B0&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>

