

*Верхняя передача мяча
двумя руками сверху.*



*Учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №2» г. Усинска, РК
Домрачева Елена Николаевна*

Цель и задачи урока

Цель – создать представление о игре в волейбол

Задачи:

- Ознакомить учащихся с происхождением волейбола и его историей.
- Ознакомить с историей волейбола.
- Создать представление о технике волейбола.
- Формировать интерес к игре в волейбол через обучающее видео.

Содержание

1. История игры «Волейбол»
2. Инвентарь и оборудование
3. Одежда волейболиста
4. Техника безопасности
5. Техника верхней передачи
6. Используемые источники



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 учащимся подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру.

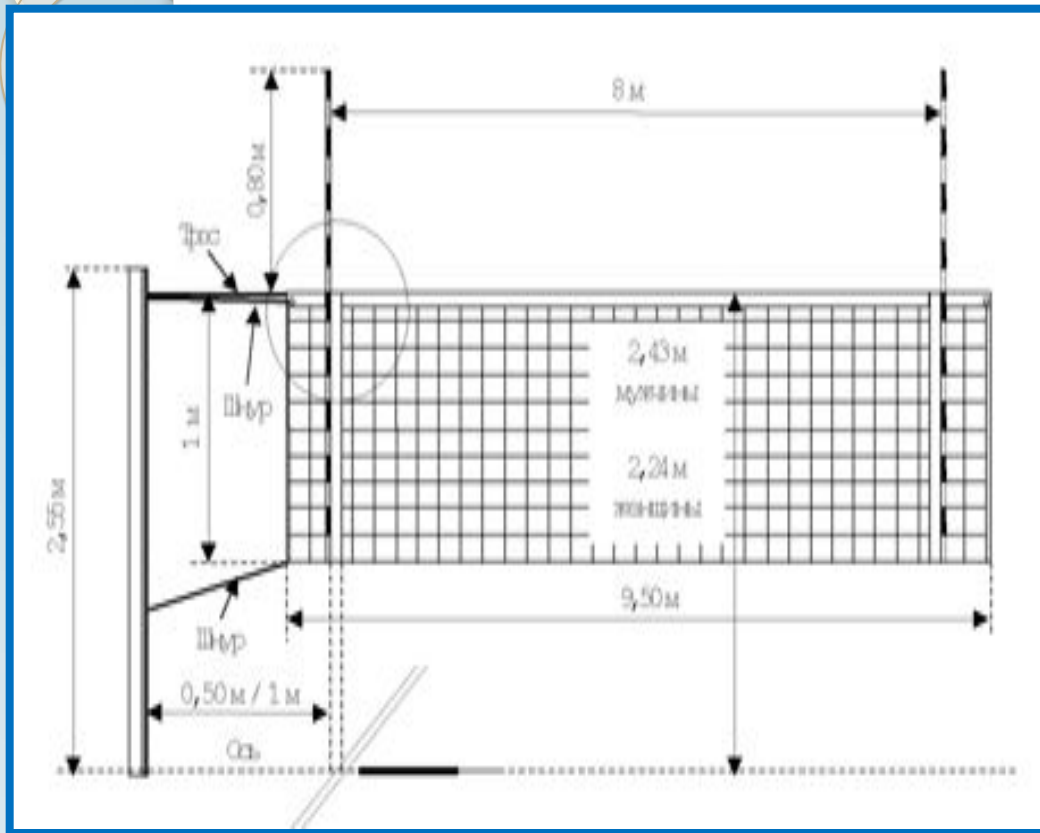
Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом.

Новую игру назвали волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».



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 волейболиста

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

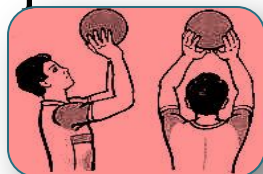


Техника безопасности

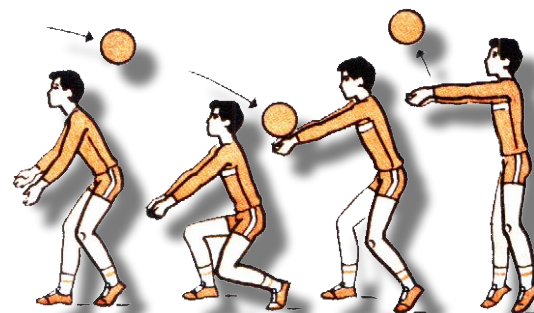
Передача мяча

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.

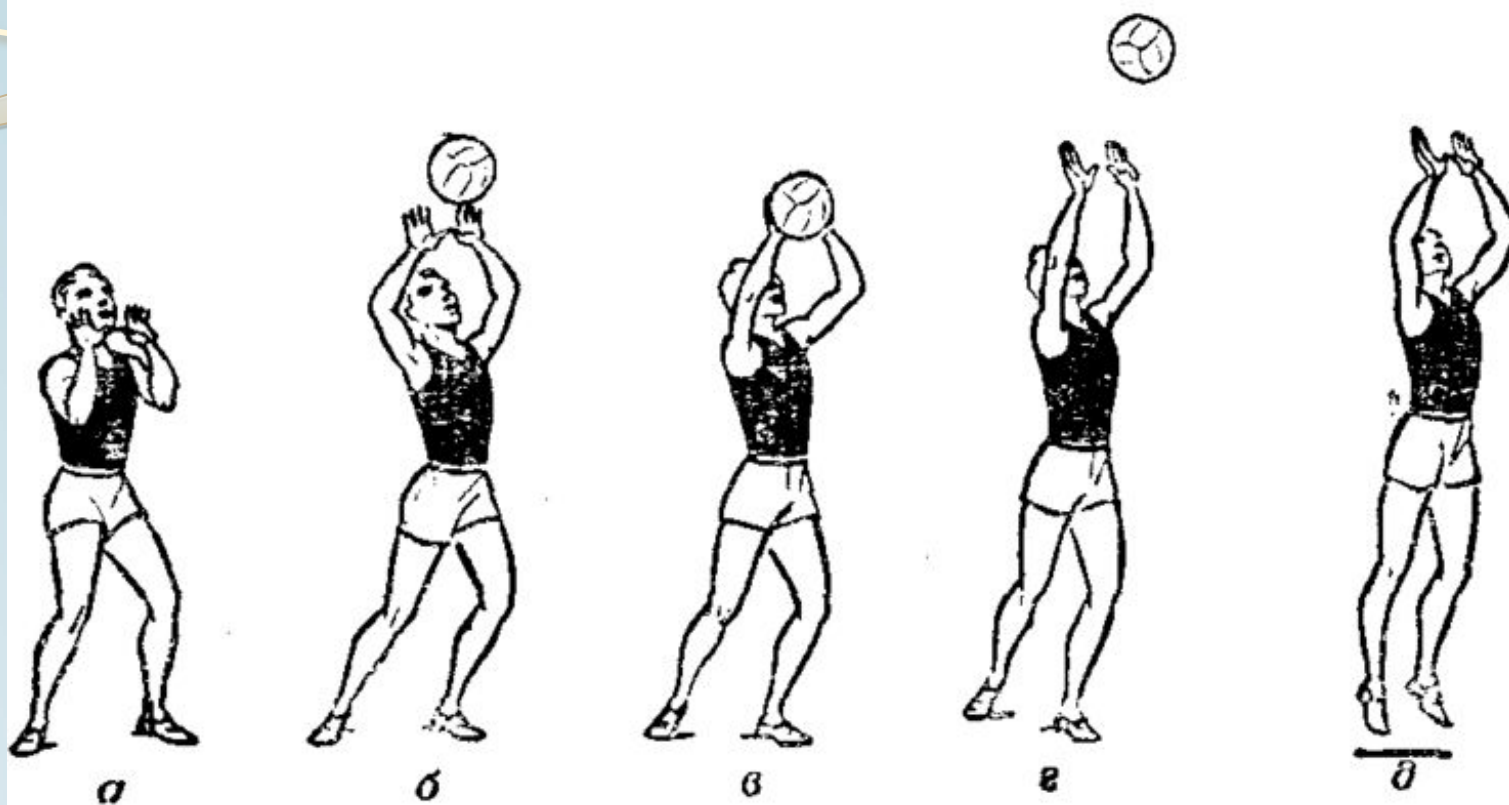
При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.

Она дает возможность выполнить различные упражнения по технике, а также играть через сетку.



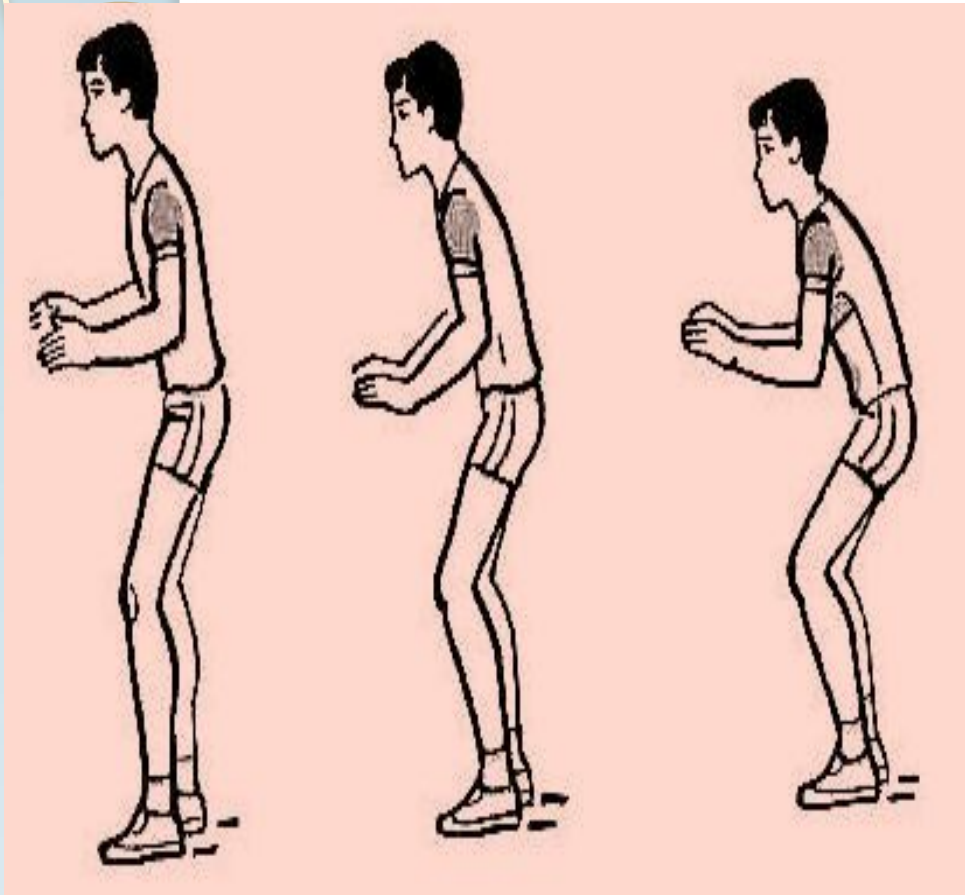
Техника передачи состоит

Это основной приём в волейболе, позволяющий



происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

Стойка волейболиста



**Высокая
стойка**

**Средняя
стойка**

**Низкая
стойка**

Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.

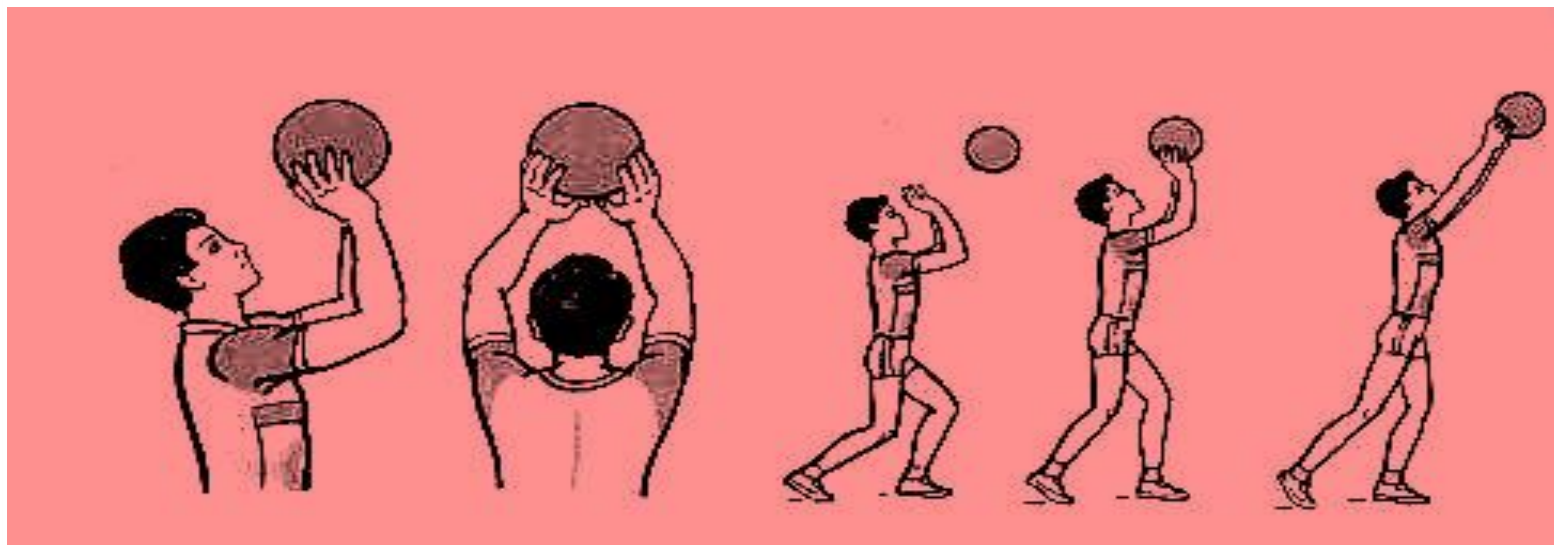
Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.

Туловище наклонено вперед. Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.

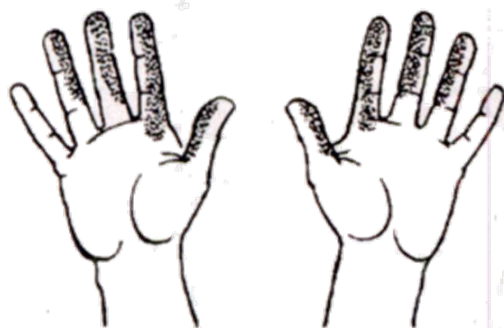
Руки согнуты в локтевых суставах.



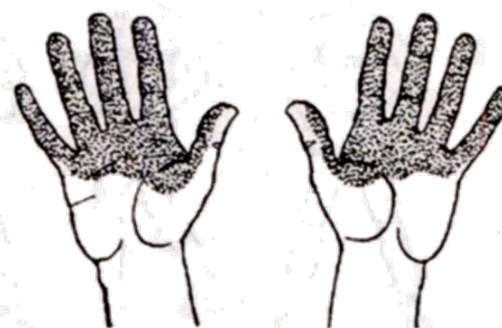
Правильное положение кистей и пальцев



ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



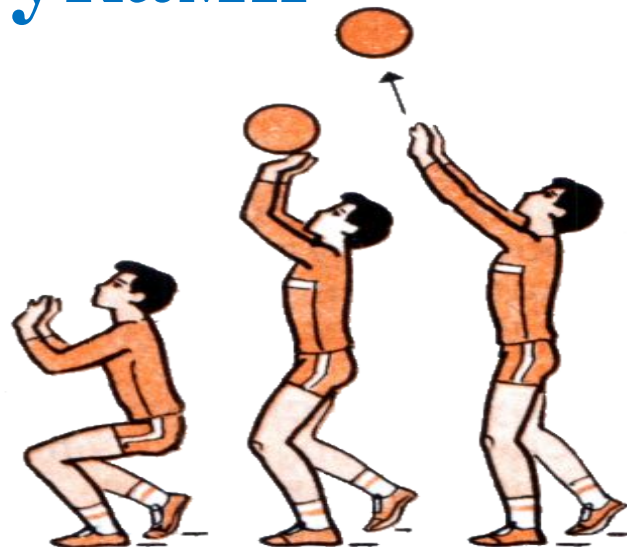
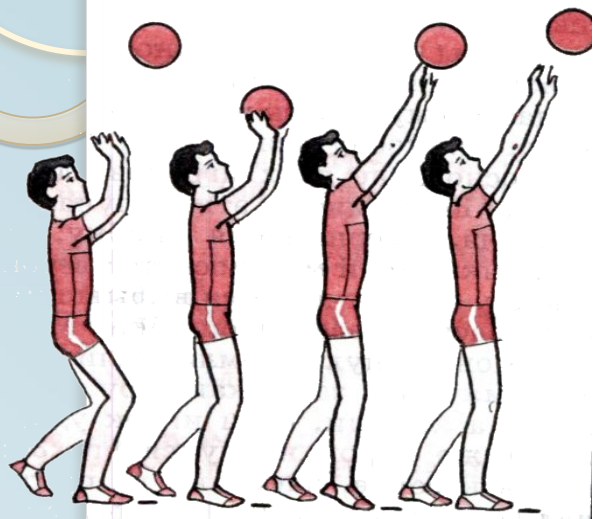
Следы на ладонях после правильного приема мяча



Следы на ладонях после неправильного приема мяча



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.



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&style=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>





Спасибо за внимание!!!