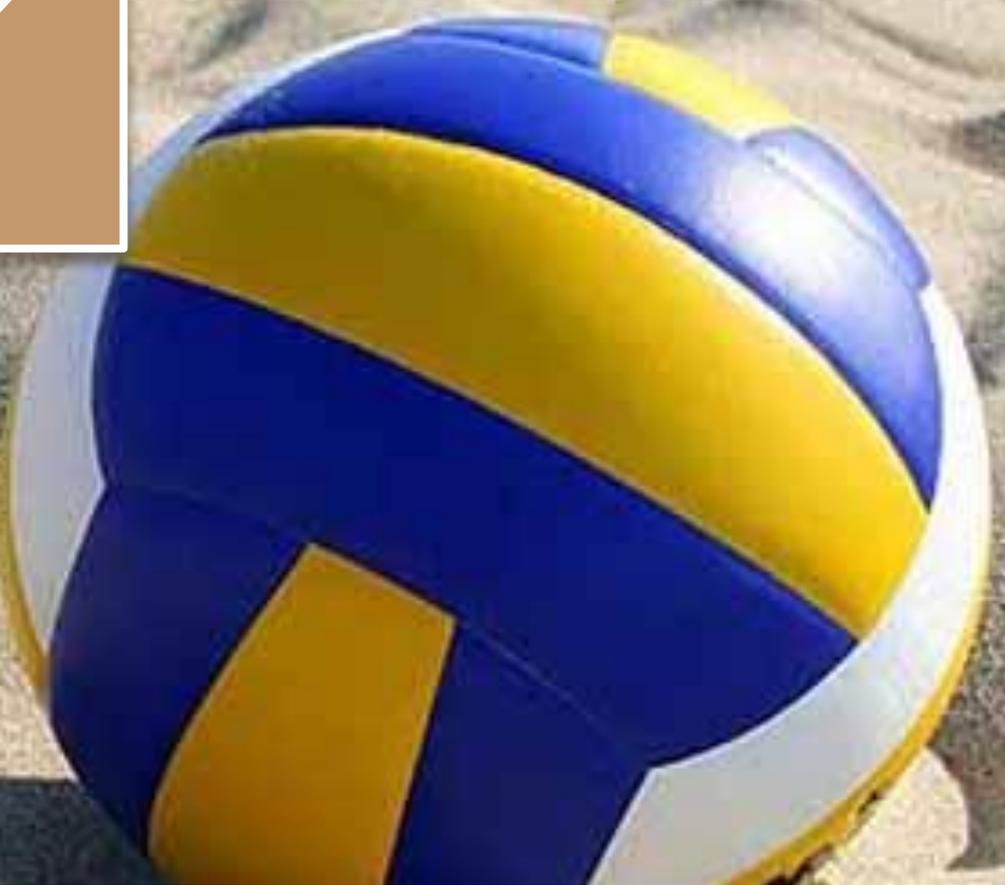


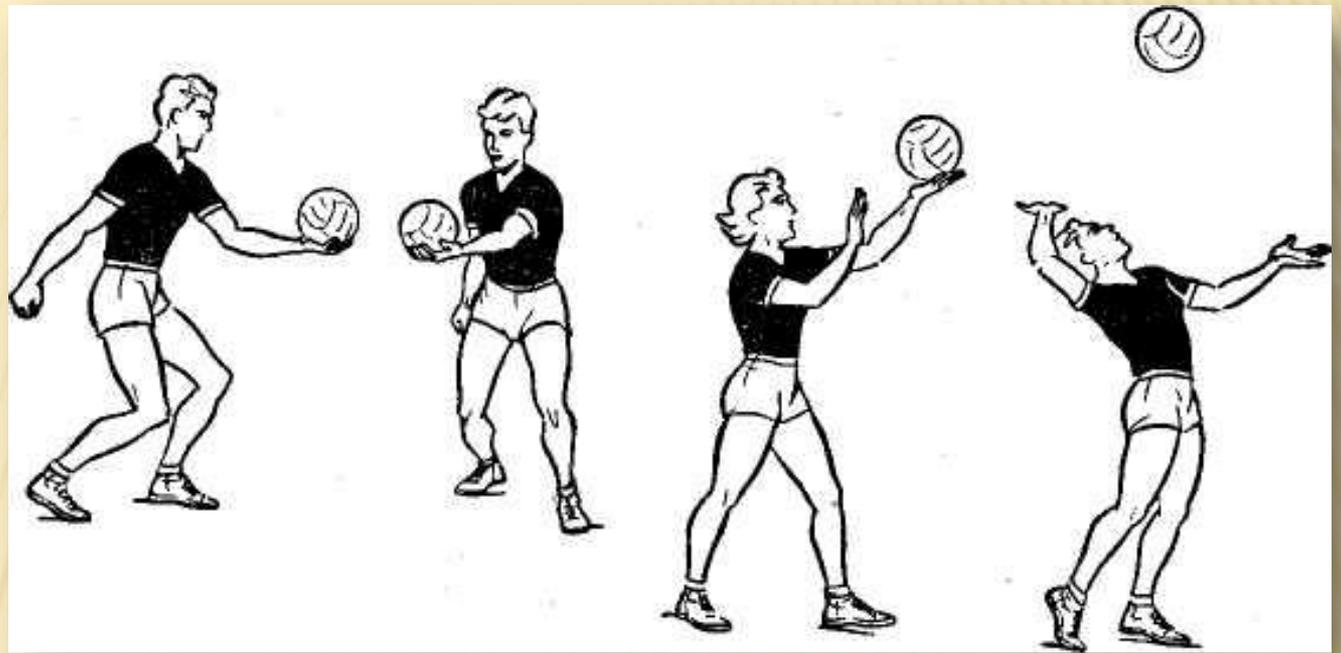
«Волейбол»

7 класс

A close-up photograph of a volleyball with blue and yellow panels, resting on a sandy beach. The ball is the central focus of the image, with the sand and shadows of people's feet visible in the background.

Выполнил: Черняев Евгений Александрович
Учитель физической культуры
ГБОУ Гимназия № 628
Красногвардейского района
Санкт-Петербург

Цель



Содействие всестороннему
развитию личности
посредством обучения
учащихся спортивной игре
(волейбол)

Задачи

1. Закрепить изучение основных стоек и перемещений волейболиста

2. Изучить технику приема и передачи мяча снизу двумя руками

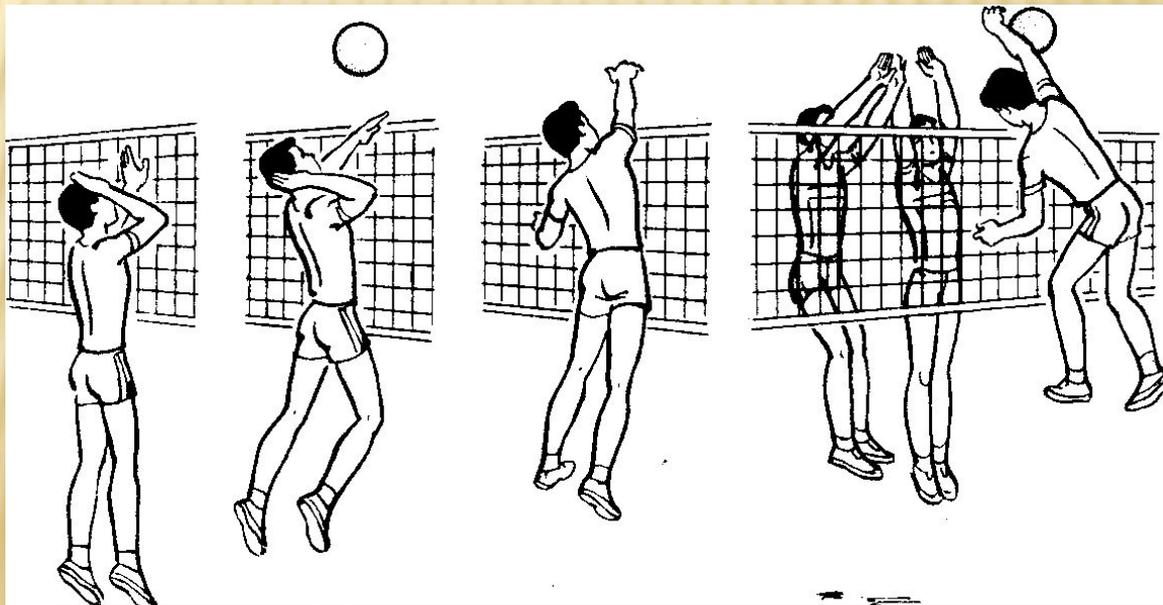
3. Способствовать развитию быстроты, координации

4. Способствовать воспитанию трудолюбия, самостоятельности, коллективизма

Технология

Соревновательная

Личностно-ориентированный
подход в обучении



Волейбол – игра смелых, темпераментных,
решительных, физически-развитых,
обладающих мгновенной реакцией и смекалкой



Волейбол – развивает координацию, укрепляет
сердечно-сосудистую систему, способствует
формированию правильной осанки и походки,
развивает ловкость, выносливость, силу и
быстроту

Техника безопасности на уроках волейбола

1. Иметь спортивную форму, спортивную обувь

2. Снять все украшения (серьги, цепочки, кольца)

3. Ногти на руках коротко острижены

4. Очки закреплены резинкой и имеют роговую оправу

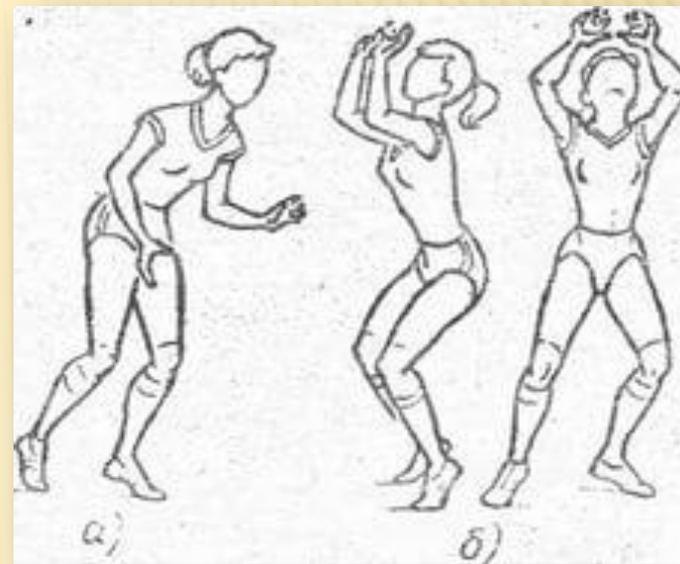
5. Необходимо соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания учителя

Техника игры



Стойки

Положение игрока, удобное для осуществления перемещения по площадке и принятие исходного положения для выполнения игрового приема



а) средняя стойка: ноги полусогнуты, стопы на ширине плеч, одна впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты, взгляд устремлен вперед на соперника

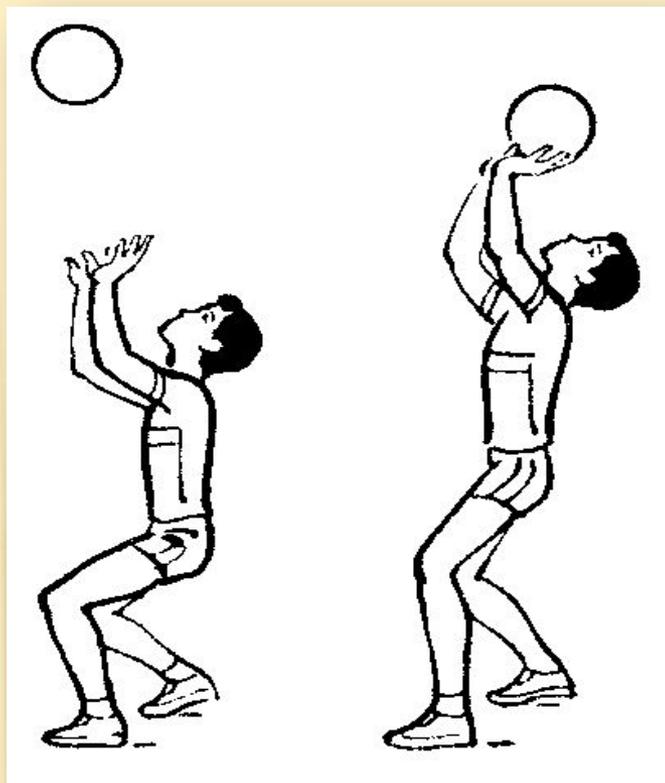
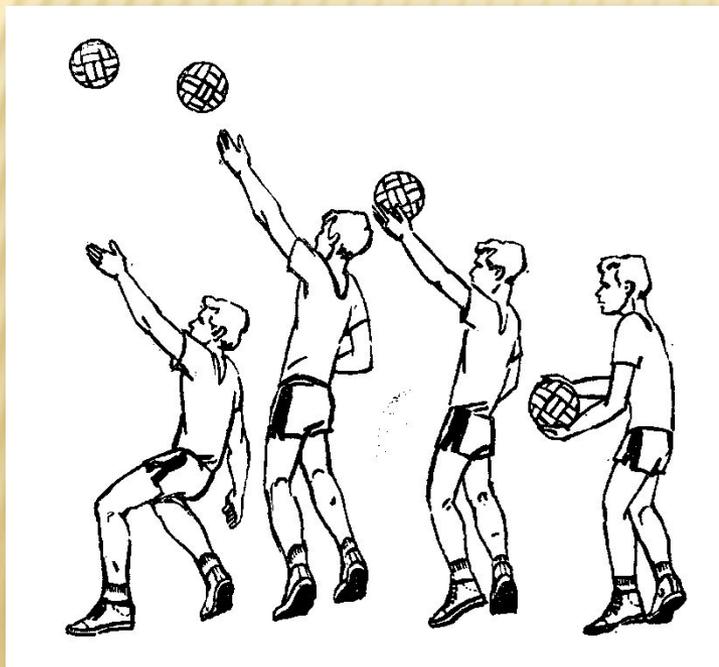
б) стойка готовности: волейболист выставляет вперед ногу, противоположную сильной руке (правша – левую ногу, левша – правую)

Лучше переступать с ноги на ногу. Это создает благоприятные условия для маневра

Перемещения

Ходьба, бег, скачок, прыжок, шаг,
выпад.

Главное – переместиться так быстро,
чтобы перед передачей мяча занять
устойчивое положение



Передвижение по площадке
должны быть четкими,
осмысленными и
экономичными.
Никаких лишних движений.

Упражнения

1. Имитация обычной стойки

2. Перемещение шагом:
вперед, назад, в стороны

3. Те же перемещения, но
бегом

4. То же, скачком

5. Ходьба, бег с ускорениями и
остановками по зрительному
сигналу: подбросить мяч –
ускорение; поймать мяч –
остановка в стойке в/б

6. С изменением положения рук
с мячом меняется и стойка: руки
вперед – средняя стойка, руки
вверх – высокая стойка, руки на
пояс – стойка готовности

Прием и передача мяча снизу двумя руками

Соединение кистей рук при приеме
снизу двумя руками



Нижняя передача

Нижние передачи можно классифицировать:

а) по способу передачи:

двумя руками
одной рукой;

б) по высоте обработки:

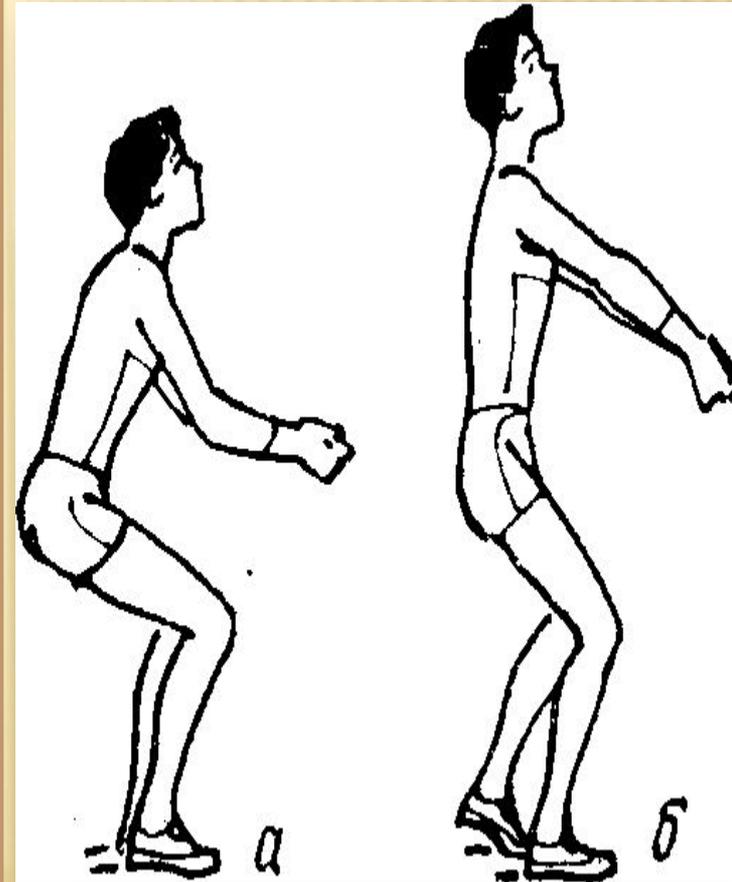
стоя
в приседе;

в) по направлению передачи:

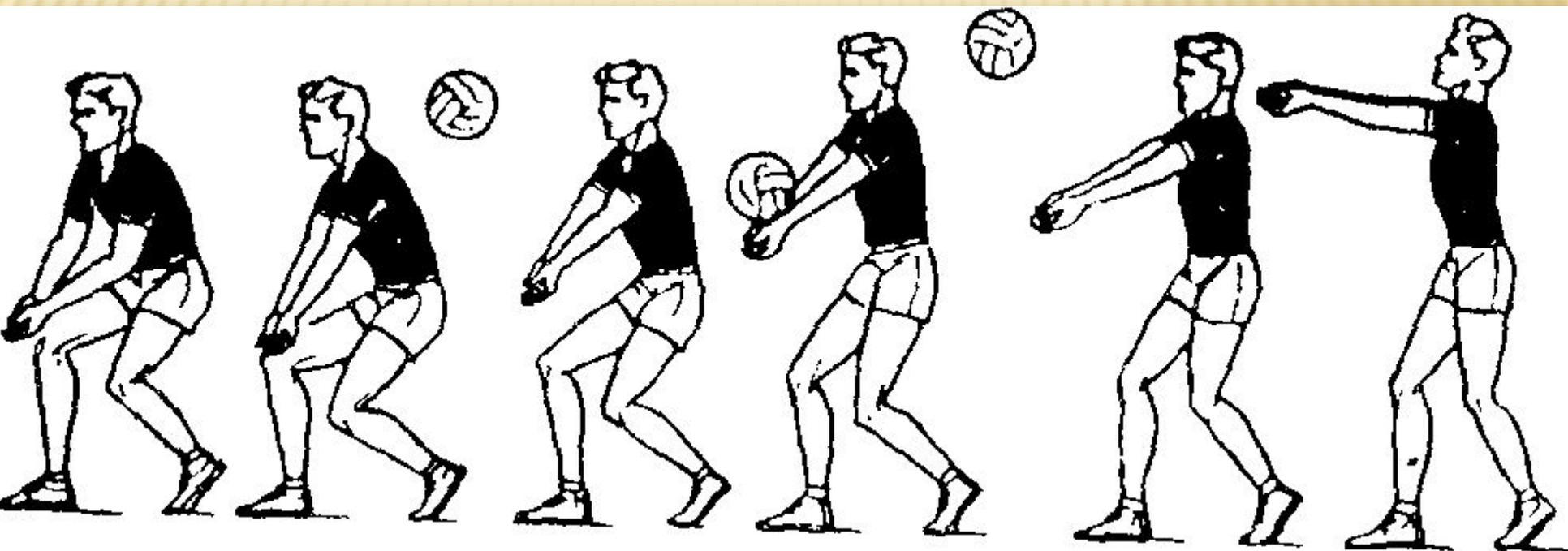
над собой
впереди
за спиной
боком;

г) по положению относительно стенки:

лицом к стенке
спиной к стенке
боком к стенке.



Прием мяча снизу



Требования к технике нижней передачи

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.
2. При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально.
3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
4. Перед передачей рук (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.
5. Кисти сложены в <<замок>> (одна сжата, другая обхватывает) и отпущены.
6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приема.
7. При приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.
8. После приема руки остаются в положении приема, или незначительно сопровождают мяч.

Подводящие упражнения к нижней передаче

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки. Преподаватель или партнер давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх – вперед, от стены поймать мяч.
4. Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока от рук поймать мяч.
5. С точного броска преподавателя вернуть мяч нижней передачей.
6. Бросить мяч в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч.
7. Бросить мяч вверх- вперед, переместиться, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.
8. Двукратное, и многократное выполнение нижней передачи:
над собой, со стены.
9. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя или партнера. Мяч набрасывается:
впереди или через игрока, слева или справа от игрока.
10. Нижняя передача от игрока к игроку.
- 11 Нижняя передача над собой с перемещением:
вперед или назад, в сторону.

Игра по упрощенным правилам волейбола



Спасибо за внимание!

