

Волейбол - нападающий удар . Физическая культура 7 класс



Гаус Татьяна Сергеевна,
учитель ФЗК
МАОУ СОШ п. Новониколаевский
Балаковского района,
Саратовской области



Деятельностная цель урока:

Сформировать представление о технике нападающего удара в волейболе.

Содержательная цель:

Расширить базу понятий за счет включения в нее новых элементов.

Задачи урока:

1. Создать представление об изучаемом двигательном действии.
2. Повысить уровень умения и навыка владения мячом.
3. Формировать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.



Проблемная ситуация:

От каких основных действий игрока зависит успех игры волейбол?

Инструктивная карта.

Ф.И.О. учащегося _____ класс _____

№ п. п	Этап работы	Критерии оценивания																
1	Проблемная ситуация	Активное участие в диалоге- 2 балла Участие в диалоге с небольшими недочетами- 1 балл Не участвовал(а) в диалоге- 0 баллов																
2	Выполнение ОРУ	Дисциплинированное и правильное выполнение заданий- 3 балла Некачественное выполнение(с небольшими недочетами)- 2 балла Выполнение упражнений с трудом- 1 балл																
3	Выполнение заданий:																	
	Задание 1. Передача мяча сверху двумя руками в парах. (кол.раз)	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>Юноши</td> <td></td> <td>девушки</td> </tr> <tr> <td></td> <td>40</td> <td>3 балла</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Задание 2.</td> <td>30</td> <td>2 балла</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Передача мяча снизу двумя руками в</td> <td>20</td> <td>1 балл</td> <td>15</td> </tr> </table>		Юноши		девушки		40	3 балла	30	Задание 2.	30	2 балла	20	Передача мяча снизу двумя руками в	20	1 балл	15
	Юноши		девушки															
	40	3 балла	30															
Задание 2.	30	2 балла	20															
Передача мяча снизу двумя руками в	20	1 балл	15															

№ п. п	Этап работы	Критерии оценивания
	Задание 3. Нападающий удар	Правильное выполнение упражнения – 3 балла Некачественное выполнение (с небольшими недочетами) - 2 балла Выполнение упражнения с трудом – 1 балл Не выполнено упражнение – 0 баллов
	Задание 4.	Игра в волейбол победа – 2балла поражение – 1 балл

16- 13 баллов- «5»

12- 10 баллов - «4»

9 - 7 баллов- «3»



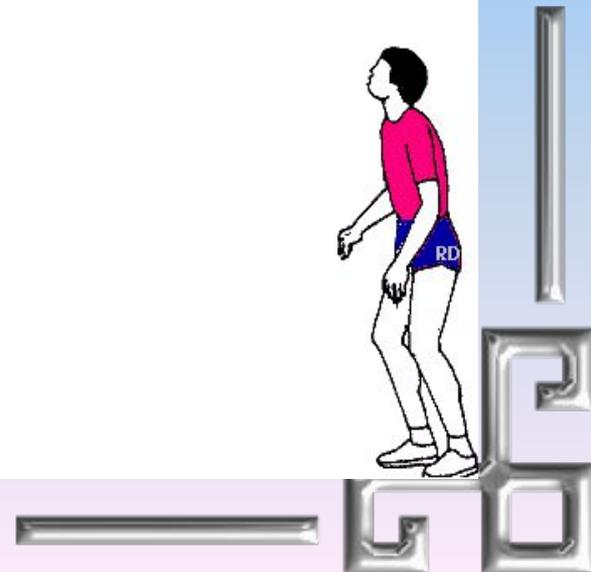
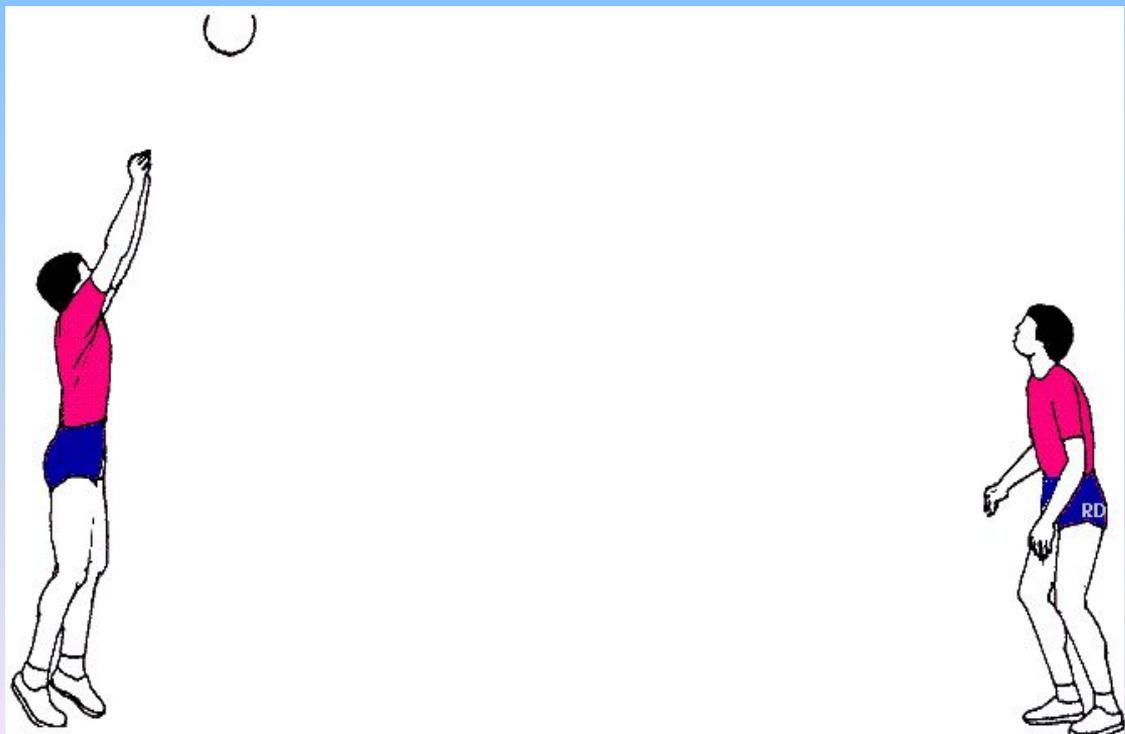
Технические элементы волейбола:

- Верхняя и нижняя прямая подача.
- Передачи мяча сверху и снизу.
- Нападающий удар .



Передача мяча сверху двумя руками является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.

Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш», пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придается нужное направление.



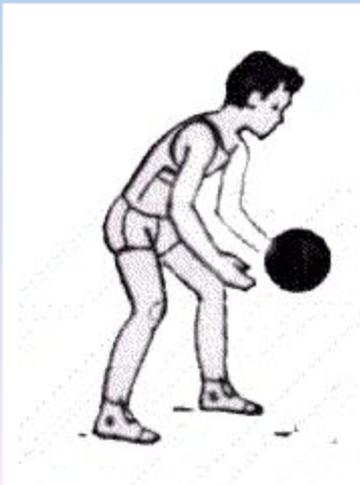
Прием мяча снизу над собой.

Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приема игрок занимает среднюю или низкую стойку. Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены «кулак в кулак» или «ладонь в ладонь». Мяч принимается на нижнюю часть предплечья («манжеты») с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.



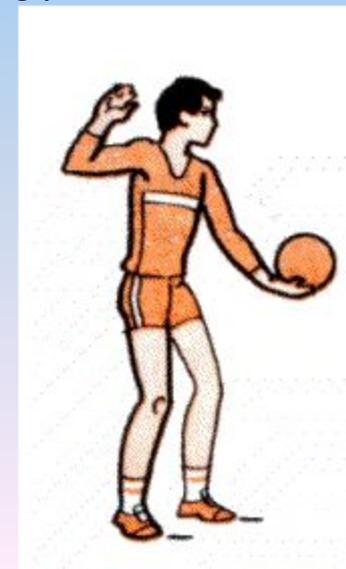
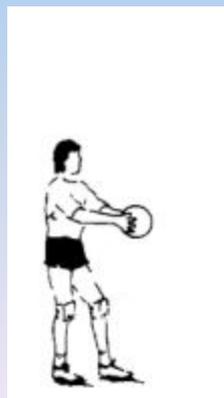
Нижняя прямая подача мяча:

- Игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге.
- Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса
- . Мяч подбрасывается вверх на 20–40 см, и маховым движением вперед ударяющей руки производится удар.
- Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.
- Удар по мячу производится напряженной ладонью или кулаком.

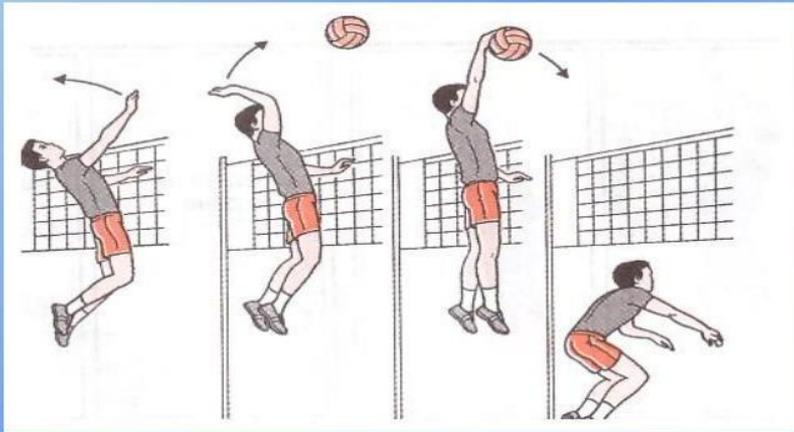


Верхняя прямая подача:

- Игрок стоит лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, левая впереди, мяч в левой руке; правая, слегка согнутая в локтевом суставе, отведена назад-вверх для замаха.
- Вес тела сосредоточен в основном на правой ноге.
- Мяч подбрасывается вверх, правая рука отводится вверх, а вес тела переносится на обе ноги.
- В момент удара по мячу движение плеча замедляется, а предплечье и кисть производят быстрое и короткое движение вперед по направлению подачи.
- Удар по мячу производится напряженной ладонью.



Нападающий удар состоит из *разбега, прыжка и удара.*



- Разбег обычно состоит из трех шагов:
- *первый* – небольшой и замедленный;
- *второй* – корректирует направление движения игрока;
- *третий*, всегда быстрый и широкий, выполняют скачком.

В нем обязательно присутствуют не только фаза полета тела, но и стопорящее движение с приставлением одной ноги к другой.

В этом шаге руки и туловище подаются назад, а ноги ставятся на опору с пяток.



- Прыжок выполняется с двух ног, при этом игрок одновременно разгибает ноги и туловище в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах и производит маховое движение вперед-вверх, затем бьющая рука отводится назад для замаха на удар.
- Удар по мячу выполняется кистью выпрямленной руки высоко и обязательно впереди игрока, но до этого туловище должно прогнуться назад, особенно сильно в грудной части, и принять положение натянутого лука.





УДАЧНОЙ ИГРЫ



Домашнее задание на выбор:

- Повторение самостоятельно технике нападающего удара.
- Стихотворный алгоритм.
Опорные слова - спорт, волейбол, удар.
- Познакомиться с презентацией и пройти тестирование.

Источники:

- 1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. – М.: физкультура и спорт, 2005.
- 2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие.- М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007
- 3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. «Конспекты уроков для учителя физкультуры».
- 4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
- 5. Железняк Ю. Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2005
- 6. Учебник ФЗК. А.П. Матвеев 2016 год
- 7. Петров В.К. «Новые формы физической культуры и спорта». Советский спорт, 2004.
- 8. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
- 9. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.
- 10. «Волейбол в школе» учебно-методическое пособие, Е.Н. Шпитальная, Саратов ООО Издательство «Научная книга» 2008 год.
- 11. Адреса сайтов из интернета:
 - -Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5». fizkultura-na5.ru
 - -Социальная сеть работников образования nsportal.ru
 - -Общество взаимопомощи учителей pedsovet.ru
 - -Видеоуроки в интернет videouroki.net