

# Урок физической культуры



# Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть на себя спортивную форму
- Организовать себе место для выполнения упражнения
- Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т. д)
- Убрать из карманов спортивной одежды все не нужные предметы

# Теоретический материал

## **Передача –**

технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.



**Передача мяча двумя руками сверху.  
Применяется для прием подач, передач для  
нападающего удара и перебивания через сетку**



# 1. Правило

Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше  $90^\circ$ ), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

## 2. Правило

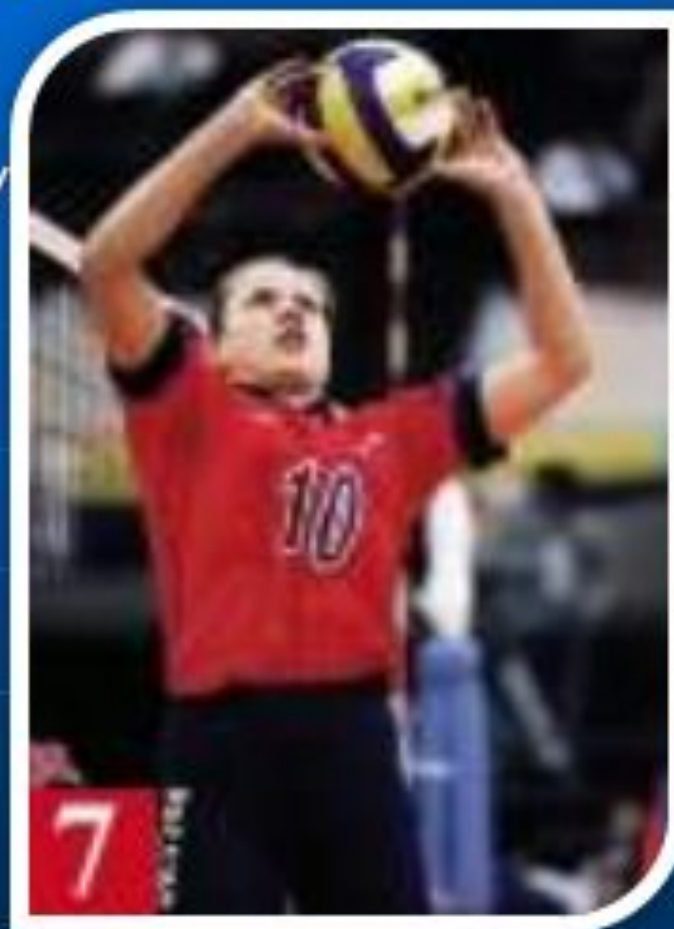
При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки.



## 3 Правило

Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.



# Типичные ошибки

1. Неправильное положение рук - самая распространенная болезнь в волейболе. К примеру, согнутые руки встречаются практически повсюду. Ущербность данного положения в том, что уменьшается площадь поверхности приема и мяч принять труднее
2. Некоторые типичные ошибки характерны также для положения ступней и ног. Часто вес тела перенесен только на одну ногу. Бывает также, что вместо того чтобы распределить собственный вес на носках ног, вес тела игрока давит на внешние края обуви, что, конечно, же предопределяет ограниченность направлений движения. Успеть на мячи, движение которых изменено (например, от блока) практически невозможно, и игроки с неправильной стойкой сами выключают себя из игры.



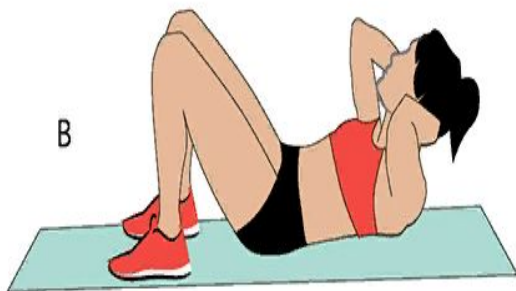
# Подводящие упражнения при передаче мяча

- В положении передачи ученику несколько раз вкладывают в руки волейбольный мяч, проверка положения рук, кистей, пальцев.
- Передача мяча на месте вперёд вверх, над собой, назад. После передвижения вперёд к мячу, под углом, после поворота лицом к мячу.
- Подбрасывание мяча над собой (до 1 м) и передача вперёд – вверх.
- Передача мяча, наброшенного партнёром.
- Передачи в парах.

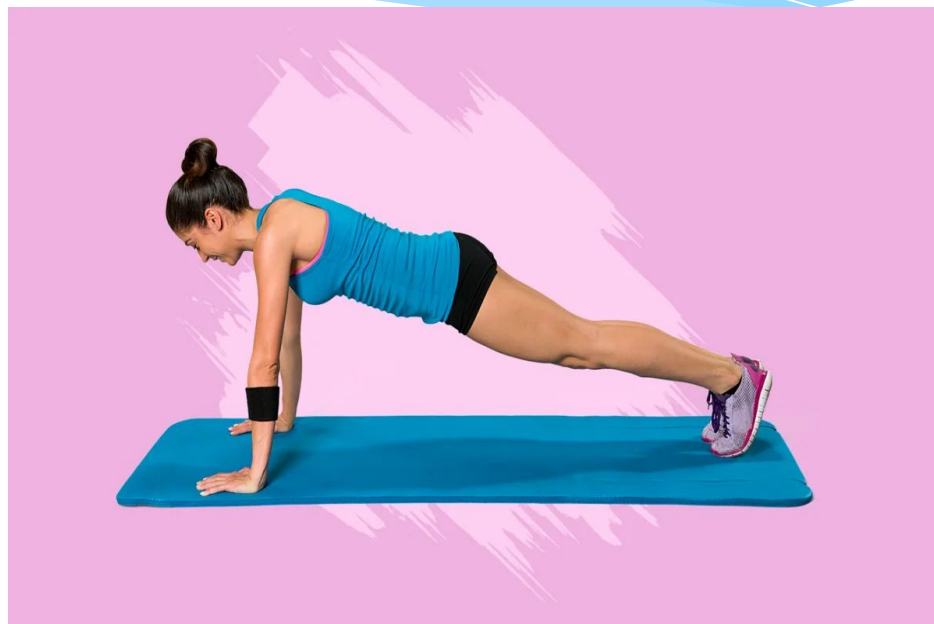
# Передачи в парах. Упражнения

1. Передачи с варьированием расстояния и траектории.
2. Один ученик выполняет передачу в прыжке, другой находится в опорном положении, затем они меняются.
3. То же, что и в упр 1 – 3, но в пределах волейбольной площадки, параллельно сетке, через сетку (в разных направлениях).
4. У каждого ученика мяч, все игроки одновременно подбрасывают мяч над собой и передачей направляют мяч партнёру – один по более высокой траектории. Упражнение выполняют непрерывно.
5. Передачи в стену, варьируя расстояние между учащимися и до стены, а так же скорость передачи.
6. Чередование передачи над собой и партнёру, стоя лицом к нему и после поворота на 180 спиной к нему.
7. Передачи в парах в движении.
8. Один выполняет передачу в мишень на стене (8,6,10 раз – по заданию) и смотрит на партнёра, который у стены показывает цифры (буквы) перед касанием мяча руками. Выполняющий передачи называет цифру (букву), партнёр фиксирует правильные и ошибочные ответы.

# Задание №1



Поднимание туловища  
1 минута 3 подхода



Планка 30 секунд 3 подхода

# Задание №2

(прочитать и правильные ответы прислать по WhatsApp учителю)

**1. Автором создания игры в волейбол считается...**

- А) Елмери Бери;
- Б) Вильям Морган;
- В) Ясутака Мацудайра;
- Г) Анатолий Эйнгорн.

**2. До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?**

- А) до преимущества в два очка;
- Б) до 25;
- В) до явного перевеса;
- Г) пока не надоеет.

**3. Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер...**

- А) три;
- Б) шесть;
- В) пять;
- Г) два.

**4. Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии?**

- А) только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения;
- Б) нет;
- В) да;
- Г) может, если его руки ниже верхнего края сетки.

**5. Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?**

- А) да;
- Б) нет;
- В) разрешается только связующему.

**Спасибо за работу!**

**До скорой встречи!**

