



**Тема урока: Волейбол. Стойка
волейболиста**

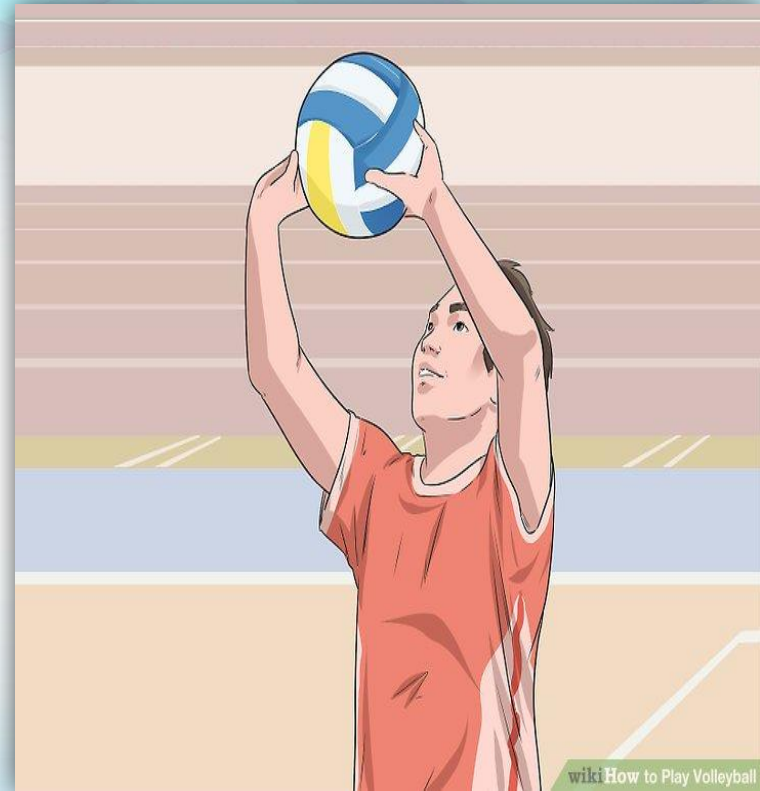
Цели урока

- Изучение инструктажа по технике безопасности во время игры в волейбол;
- Рассмотреть стойки и передвижения игрока;
- Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками.



Вводная часть

- Построение организационные команды.
- Разминка:
Разминочный бег;
Комплекс упражнений для таких мышц и суставов: шея, кисти рук, локти, колени, голеностоп, поясница, спина;
Дыхательные упражнения;
Разминка с волейбольным мячом.



Правила техники безопасности во время игры в волейбол

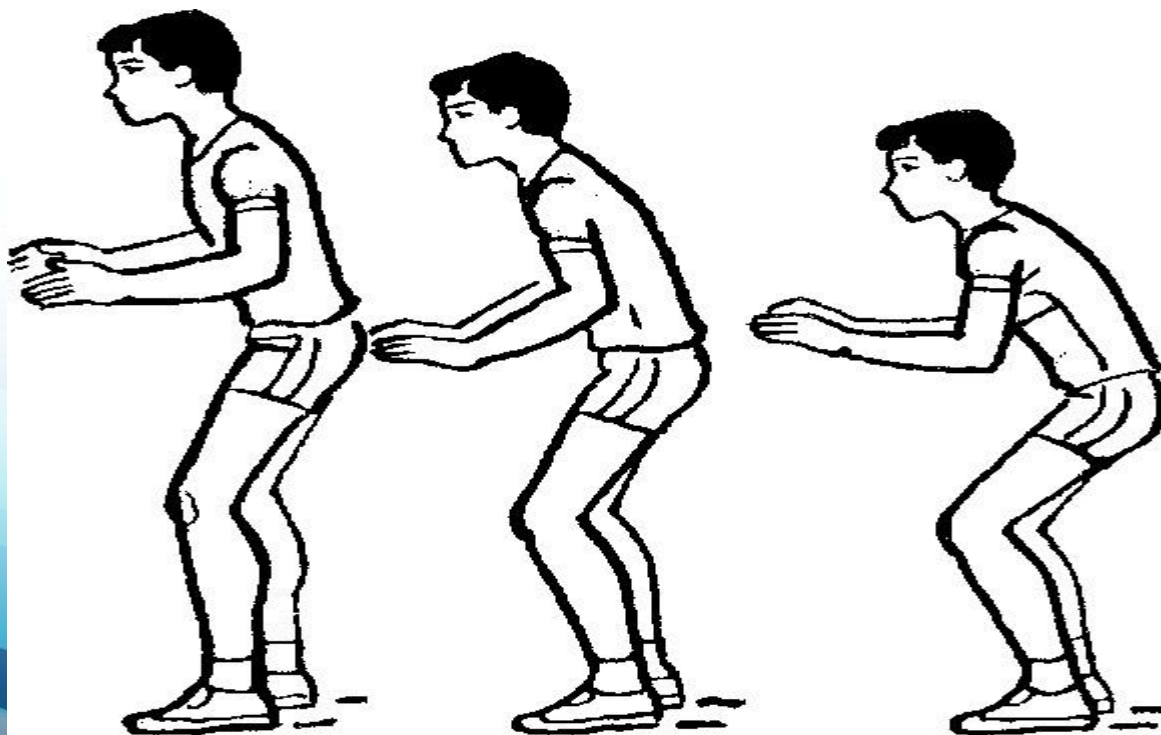
Перед началом уроков или соревнований по волейболу необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.



Стойки в волейболе – элементарные упражнения, которые являются основой всей техники игры. Поэтому обучение другим техническим приёмам, в том числе и работе с мячом, должно начинаться с освоения этих упражнений.



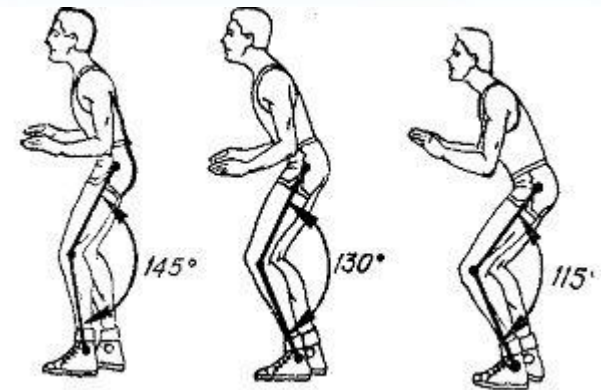
Правильное выполнение стоек – это залог успешного приёма мяча, передачи партнёру и нанесения атакующего удара. Также начальная поза спортсмена во многом определяет скорость его реагирования на события, происходящие на площадке.



Техника выполнения стоек

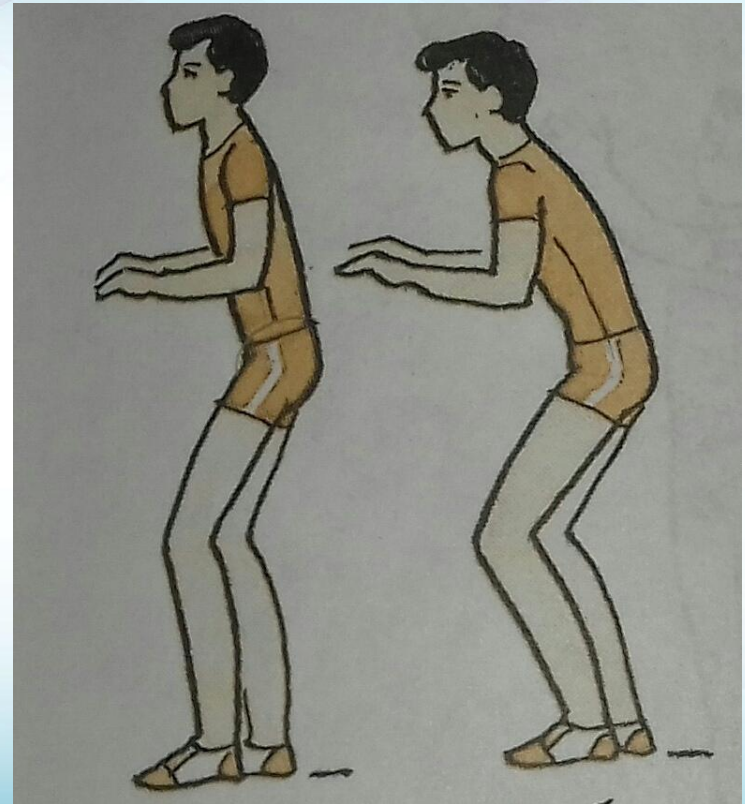
Основная поза волейболиста имеет следующее расположение частей тела:

Стопы немного шире ширины плеч. Ноги полусогнуты в коленях. Тело немного наклонено вперёд, центр массы смещён в ту же сторону, опора осуществляется на переднюю часть стопы (на пальцы ног). Руки полусогнуты в локтях, которые немного расставлены в стороны. Пальцы рук выпрямлены, смотрят вверх и немного растопырены.



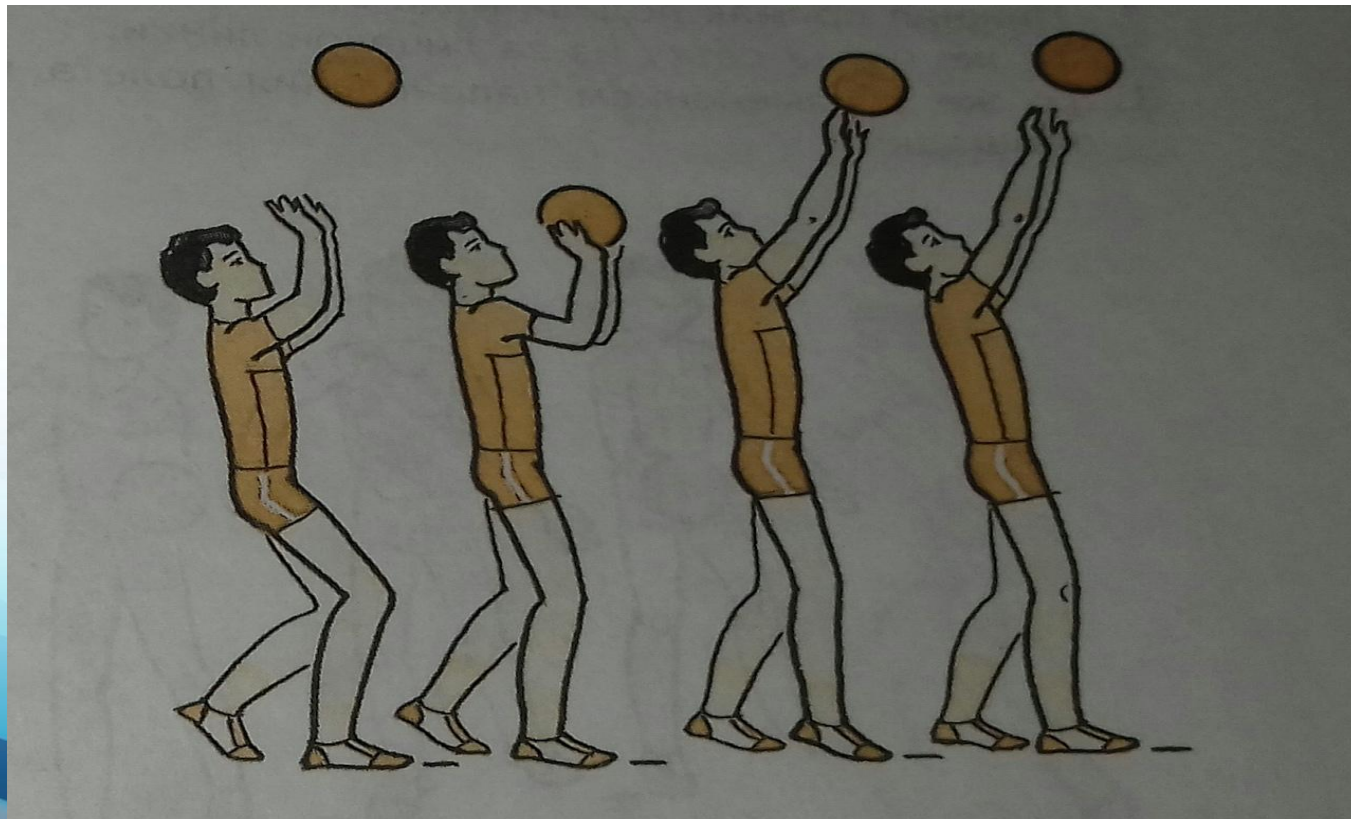
Основная часть

Стойки и передвижения. Наиболее удобной стойкой при подготовке к приему подачи или летящего через сетку высокого мяча – средняя; перед передачей через сетку – высокая. Обычно в стойке одна нога впереди или ступени расположены параллельно. В положении стойки игрок или неподвижен, или переступает с ноги на ногу в ожидании мяча. Передвигается волейболист в игре обычным шагом, приставным шагом, бегом, скачком, прыжком.



Передача мяча сверху двумя руками

Один из основных элементов техники, который дает возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку.



Основная часть

На рисунке показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мяча придать нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди. Особое внимание следует обращать на расположение кистей и пальцев рук при соприкосновении с мячом.



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.

Подвижная игра «Волейбол»

Повторение правил игры в волейбол.
Деление на две команды.

При выявлении ошибок во время игры учитель останавливает игру и разбирает ошибки вместе с учениками.



Заключительная часть

Построение.

Подведение итогов урока и разбор ошибок.

Выставление оценок за урок.



Спасибо за внимание!