

Папка 201Ск

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №10. Дата 23.11.2020

1. Тема занятия: «Волейбол. Техника подачи мяча.»
2. Запишите в тетради дату и тему занятия
3. Внимательно ознакомьтесь с материалом темы, которая прилагается ниже.
4. Выполните задание: ответьте письменно на вопросы, которые находятся в конце темы
5. Самостоятельная работа: составить комплекс упражнений на развитие прыгучести.
6. Выполненную работу отправляете старосте. Староста формирует папку, подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на электронную почту urinagirl@mail.ru 23.11.2020 до 15.00

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Подачи мяча

Любая игра в волейбол начинается с подачи. Если во время подачи была допущена ошибка, например, мяч попал в сетку или улетел в аут, то команда теряет одно очко.

Подача выглядит следующим образом: игрок располагается за границами площадки перед линией подачи. Подбрасывая мяч, игрок руками направляет его в сторону площадки противника. Выполнить подачу нужно в течение 5 секунд.

Подача включает три стадии: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу.

Подбрасывание мяча производится одной рукой. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки, пальцы при этом чуть согнуты. Очень важно,

чтобы удар по мячу произошел в нужной точке.

По характеру подачи бывают силовые, нацеленные и планирующие. Силовые подачи направлены на затруднение приема мяча противником. Силовая подача происходит с вращением мяча. При нацеленных подачах мяч направляется на слабого игрока или в уязвимые места поля противника. При планирующих подачах мяч подается таким образом, что он может изменить траекторию своего полета в разном направлении. Планирующая подача происходит без вращения мяча.

В зависимости от способа подачи мяча различается техника его выполнения.

Различают верхнюю и нижнюю подачу, прямую и боковую.

При верхней подаче удар по мячу производится над головой, при нижней подаче удар по мячу производится снизу. Если игрок при подаче стоит лицом к сетке – это прямая подача, если боком к сетке – боковая.

Нижняя прямая подача

Это основной способ подачи для начинающих игроков. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты, левая нога выставлена вперед, вес находится на правой ноге. Мяч держится в левой руке, а правая отводится назад. В момент, когда мяч подбрасывается вверх, встречным движением правой руки снизу-вперед выполняется удар по мячу. Игрок переносит массу тела на левую ногу и выполняет сопровождающее движение руки вслед за мячом.

Верхняя прямая подача

Игрок стоит лицом к сетке. Вес распределен равномерно между двух ног.

Игрок подбрасывает мяч вверх и немного впереди себя, прогибается, отводит плечо бьющей руки назад-вверх, выполняет замах и удар по мячу. Удар производится прямой рукой, чуть впереди себя.

Верхняя боковая подача мяча

Игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях, вес на правой ноге. Мяч подбрасывается над плечом левой руки на 1 метр. Правой рукой осуществляется замах вниз-назад и наносится удар по мячу. Вес переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево.

Существует так же техника подачи мяча в прыжке. Она довольно часто применяется в последнее время. При этом производится разбег на 1,5-2 метра вперед и удар по мячу в прыжке.

Нижняя боковая подача

Является разновидностью нижней подачи. Мяч подбрасывается так же снизу, не высоко. Важно, чтобы мяч был подброшен прямо и не крутился. Бить по мячу нужно сбоку. Такой мяч летит прямо, низко над сеткой и довольно сильно.

Вопросы для контроля знаний:

1. Напишите три стадии подачи мяча
2. Какие подачи бывают по характеру?
3. Какие существуют виды подачи мяча?