

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №9.

Тема занятия 3.1 «Правила игры в волейболе, перемещение»

2. Запишите в тетради дату и тему занятия

3. Просмотрите видео пройдите по ссылке ниже или скопируйте ссылку и вставьте в адресную строку <https://youtu.be/JYoKAZirQSM4>.

Выполните задание : составить опорный конспект по технике прыжка в длину с места.

5. Самостоятельная работа: Написать сообщение по теме «История возникновения волейбола».

6. Выполненную работу отправляете старосте.

Староста формирует папку, подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на электронную почту inverirkabayev@bk.ru

Перемещения в волейболе

Несмотря на небольшие размеры волейбольной площадки, волейболист во время игры практически не стоит на месте. Основное место в действиях волейболистов занимают перемещения.

Перемещения - это способы передвижения игрока для выполнения технических приемов и тактических действий на площадке. Игрок сможет хорошо выполнить то или иное передвижение, только находясь в удобном исходном положении, называемом стойкой. Самое удобное и распространенное исходное положение - слегка согнутые ноги, с равномерно распределенной на них тяжестью тела и слегка наклоненное вперед туловище.

В волейболе различают следующие варианты перемещений:

- приставные шаги
- двойной шаг
- скачок
- бег
- прыжки
- падения

Приставные шаги могут выполняться в любую сторону. Движение начинается с той же ноги, что и направление движения (влево - с левой, вправо - с правой, вперед - со стоящей впереди, назад - со стоящей сзади). Приставные шаги применяются для корректировки положения игрока на площадке, когда у него достаточно много времени.

Двойной шаг используется для движения вперед и назад, чтобы быстро выйти к мячу, когда приставными шагами игрок уже не успевает. Выполняется движение с дальней по

направлению движения ноги, а другая выставляется для создания стопорящего момента, после чего игрок готовится принять или передать мяч.

Скачок — самый быстрый способ перемещения на коротких дистанциях. Выполняется когда ни двойной ни приставной шаг уже не успевает. Скачок может выполняться после любого передвижения или с места.

Бег применяется для быстрого перемещения на относительно большое расстояние, например когда мяч уходит в аут. Особенность бега в волейболе — взрывной старт и быстрая остановка, для удобной и правильной обработки мяча.

Прыжки используются главным образом при выполнении атакующих ударов и блокирования. О них будет сказано при описании этих приемов.

То же самое относится и к **падениям**. О них сказано при описании приема мяча с последующим падением.