

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №7.

Тема занятия 2.1 «Совершенствование техники подач, перемещения на площадке»

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: составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Выполненную работу отправляете старосте.

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

Совершенствование техники подачи мяча

Конспект урока

Конспект на интерактивный видео-урок по предмету «Физическая культура» для «11» класса.

Урок № 6. Совершенствование техники подачи мяча.

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме

В теоретической части представлены:

- основные правила игры в волейбол;
- техника подачи мяча.

Урок посвящен технике подачи мяча.

Глоссарий

Блок – защитное действие в волейболе, при котором один или несколько игроков преграждают путь мячу над сеткой.

Волейбол – это спортивная игра с мячом между двумя командами, при которой каждая команда, находясь на своей стороне поля, стремится направить мяч так, чтобы он приземлился на стороне противника.

Нападающий удар – перебрасывание мяча на сторону соперника, нацеленное на затруднение его приема.

Пас – передача мяча игроку своей команды.

Подача – бросок мяча игроком, находящимся у линии подачи в зону соперника, с которого начинается игра в волейбол.

Прием – последовательность действий, направленных на приближение к мячу после нападающего удара или передачи, для дальнейшей передачи мяча или совершения нападающего удара.

Основная литература:

- Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. [Текст] / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2018.

Обязательная литература:

- Лях, В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст]/ В. И. Лях – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.

Интернет-ресурсы:

- Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

На прошлых уроках мы начали знакомиться с игрой в волейбол. Мы рассмотрели основные правила игры в волейбол. Давайте теперь поговорим о подаче.

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 с низу. 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.

ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

1. Филворд - английский кроссворд.

Найдите в филворде слова, относящиеся к уроку

к							
в	о	л	е	й	б	о	л
	м	я	ч				
	а						и
	н						г
	д						р
	а	п	о	д	а	ч	а

Решение.

Слова: волейбол, мяч, игра, команда, подача.

1. Мозаика

Соберите мозаику. Какое действие выполняет спортсмен?



Решение.

На фотографии изображен спортсмен, выполняющий подачу мяча в прыжке.