

Папка 303Ск

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №8. Дата 16.11.2020

1. Тема занятия: «Волейбол. Совершенствование техники нижнего приема и передачи.»
2. Запишите в тетради дату и тему занятия
3. Внимательно ознакомьтесь с материалом темы, которая прилагается ниже.
4. Выполните задание: сделать краткий конспект темы в рабочих тетрадях
5. Самостоятельная работа: Составить комплекс упражнений при остеохондрозе .
6. Выполненную работу отправляете старосте. Староста формирует папку, подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на электронную почту urinagirl@mail.ru 16.11.2020 до 12.00

Нижняя передача мяча

Передачу мяча снизу выполняют одной и двумя руками. Отбивание одной рукой снизу применяют только в тех случаях, когда мяч летит далеко от игрока, который не успевает подбежать и выполнить передачу двумя руками. Передачи одной рукой менее точны, чем двумя (площадь касания мяча в первом случае меньше, чем во втором).

Техника нижних передач двумя руками, также как и верхних, изменяется в зависимости от скорости полета мяча.

Нижняя передача при полете мяча с незначительной встречной скоростью (после навесного перебивания или несильной подачи). В исходном положении ноги игрока согнуты.

Руки соединены симметрично у лучезапястных суставов и выпрямлены в локтевых суставах, туловище наклонено вперед.

Из этого положения игрок начинает активное разгибание ног, выпрямление туловища и

движение рук вперед—вверх.

В фазе встречного движения рук к мячу туловище и ноги игрока выпрямляются. В результате этого достигается мягкое соприкосновение предплечий у лучезапястных суставов с мячом и сообщение ему нового движения по заданной траектории.

После вылета мяча игрок выполняет сопровождающее движение руками за мячом, которое постепенно замедляется. Чем больше расстояние, на которое передают мяч, тем больше и размашистее движение руками.

Таким образом, нижняя передача мяча, летящего с незначительной скоростью, выполняется со встречным к мячу движением выпрямленных в локтевых суставах рук, смещающихся вперед — вверх, с выпрямлением туловища и с заключительным активным разгибанием ног в коленных суставах.

Выполнив прием, игрок быстро опускает руки вниз и приходит в положение игровой стойки.

Нижняя передача мяча, посланного нападающим ударом. В исходном положении ноги игрока находятся на ширине плеч и расположены параллельно друг другу. Туловище слегка наклонено вперед. Руки движутся вниз — назад. Это движение осуществляется не вследствие разгибания рук в локтевом суставе, а в результате незначительного сгибания ног.

В следующей фазе происходит движение рук навстречу мячу. При этом скорость их перемещения постепенно замедляется. В этой и последующей фазах движения плечевой сустав последовательно смещается вперед — вниз при полете мяча ниже пояса и назад — вверх при его полете на уровне пояса. В первом случае игрок сгибает ноги в коленных суставах, а во втором — разгибает.

В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока продолжает перемещаться вперед — вниз (назад — вверх). Руки, выпрямленные в локтевых суставах, соприкасаются с мячом внутренней поверхностью предплечий, скорость движения их становится минимальной.

Максимальное снижение скорости движения рук навстречу мячу в рабочей фазе является одним из основных моментов, способствующих смягчению

удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

В момент приема мяча руки продолжают двигаться вперед — вниз (назад — вверх).

После движения туловища вперед — вниз (вверх — назад) волейболист разъединяет руки, сгибает их и занимает игровую стойку.

К обучению нижней передаче мяча приступают, когда учащиеся достаточно овладеют

навыками передач мяча сверху.

Обучение нижней передаче мяча проводят в такой последовательности: ознакомление с положением рук при касании мяча, выполнение нижних передач после встречных ударов и непосредственно с подачи.

Основные ошибки и методы их устранения. При выполнении передач снизу учащиеся

допускают такие характерные ошибки:

■ соприкосновение рук с мячом производят фалангами больших пальцев, а не

предплечьями; руки

■ согнуты в локтевых суставах в момент касания мяча;

■ встречное движение рук не соответствует скорости полета мяча;

■ соприкосновение с мячом осуществляется одной рукой («срезка»).

Указанные ошибки устранимы при своевременном объяснении учителем и многократном

выполнении передач в специальных упражнениях.

Упражнения для обучения нижним передачам мяча

1. Имитационные движения передач снизу.
2. Передачи у стены.
3. Передачи над собой в движении.
4. Передачи после перемещений в стороны.

5. Встречные передачи в парах.

6. Передача мяча от встречных ударов, выполненных партнером или учителем.