

Папка 401Ск

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие № 10. Дата 01.12.2020

1. Тема занятия: «Волейбол. Двусторонние игры: техника и тактика»
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: разработать комплекс ЛФК при суставных заболеваниях .
- 6. Выполненную работу отправляете старосте. Староста формирует папку, подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на электронную почту [urinagirl@mail.ru](mailto:urinagirl@mail.ru) 01.12.2020 до 13.00**

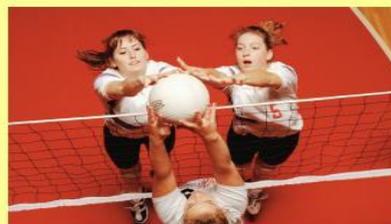
**Волейбол – одна из самых популярных спортивных командных игр.**

**В переводе с английского ее название звучит как «бить по мячу с лета» или «парящий мяч».**

**Волейбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания учащихся: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.**



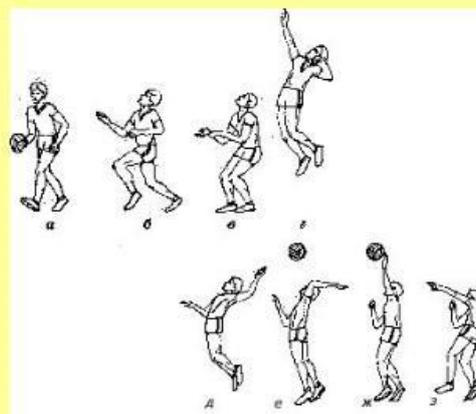
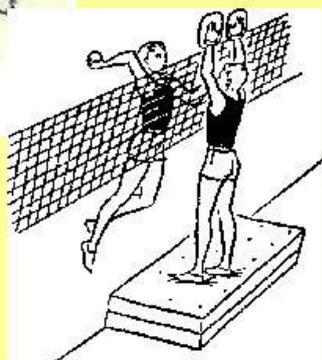
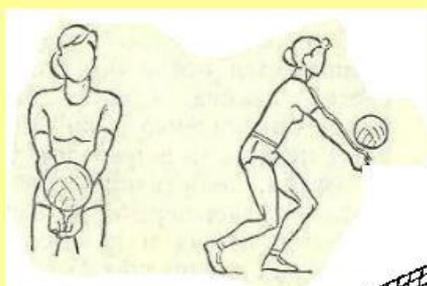
**Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил. Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации.**

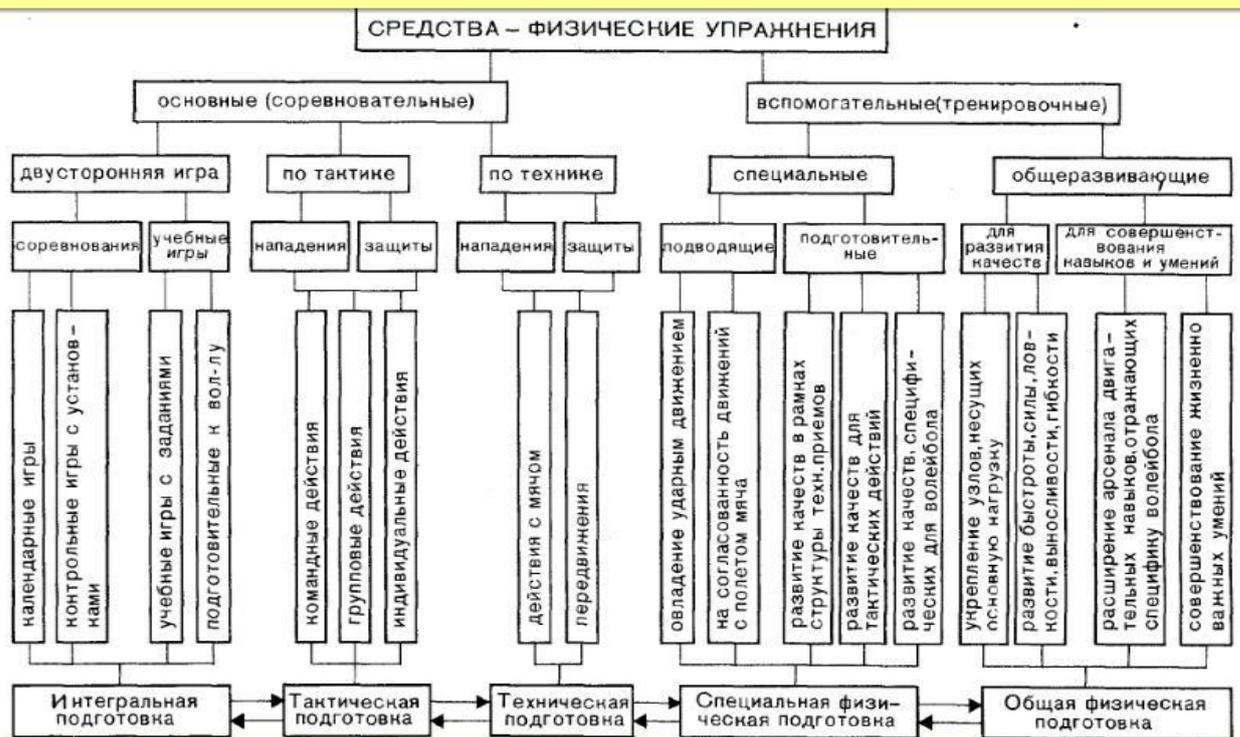


Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов.

**В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы:**

- основные или соревновательные
- вспомогательные или тренировочные.



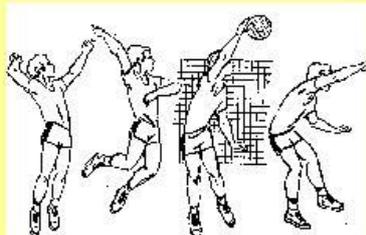


**Соревновательные упражнения** представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях (но вне игровых условий).

**Тренировочные упражнения** призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и обще-развивающих.

**Специальные делят** на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча.

**Общеразвивающие упражнения** используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.



**Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения.**

**Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.**

**Первый этап** — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ учитель дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют первые двигательные ощущения.

**Второй этап** — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посылны для учащихся.

**Третий этап** — изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков.

**Четвертый этап** предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

## **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРИЕМОВ ИГРЫ**

### **Техническая подготовка**

1. Передвижения: шагом; бегом; приставными шагами; двойным шагом; скачком; прыжками; падениями; сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты.

2. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху назад (за голову) в опоре; двумя сверху в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.

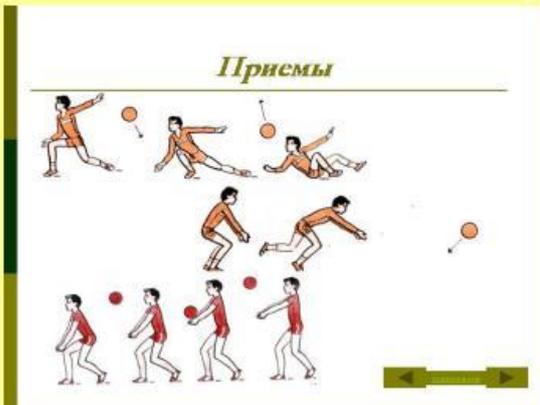


3. Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после передвижения; двумя снизу назад стоя на месте; двумя снизу назад после передвижения; одной снизу в падении назад с перекатом на спину; одной снизу в падении в сторону на бедро и бок; одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.

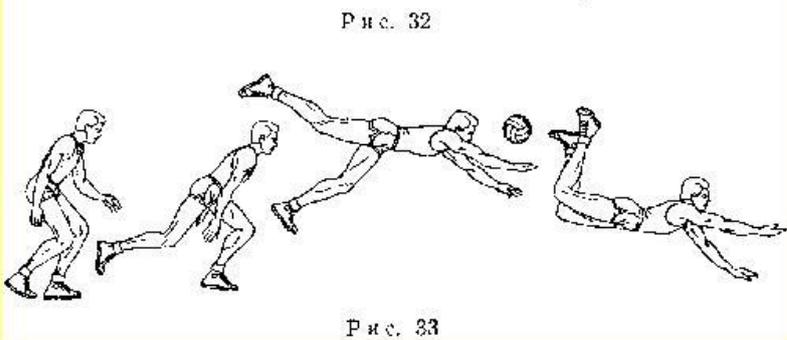
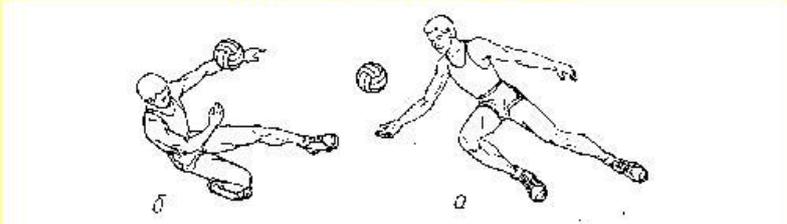
4. Прием-передачи: мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед стоя на месте; двумя сверху вперед после передвижения); мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте, двумя снизу вперед после передвижения).

5. Подачи: нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; чередование способов подач.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, по ходу разбега медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов); блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее).



**Обучение передвижениям**  
**Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приеме мяча и т. д.**



### Обучение передачам мяча

Широкое внедрение в практику волейбола приема мяча снизу способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов), в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места (точки) соприкосновения рук с мячом — вверху над лицом. Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.



Рис. 9. Нижняя передача двумя руками

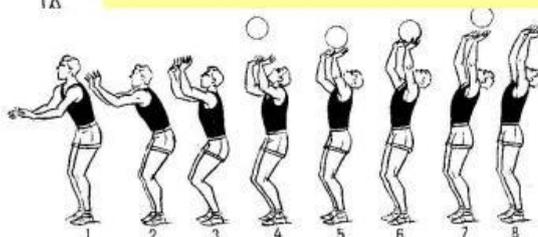


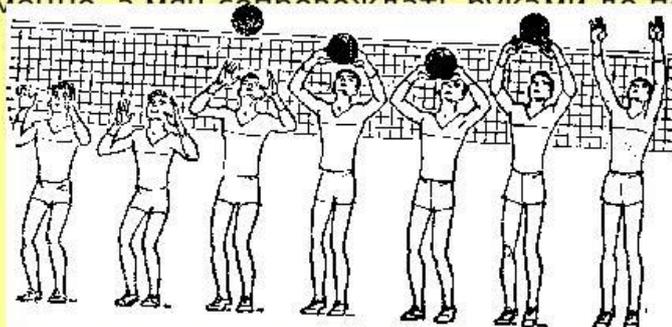
Рис. 4. Верхняя передача за голову

Исходное положение – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед - в стороны.

Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета.

Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, учащиеся должны:

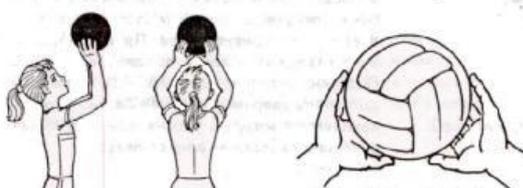
- уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;
- помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);
  - при передаче касаться мяча фалангами пальцев;
- перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;
- при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их



## Возможные ошибки при передаче мяча

1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.
2. Большие пальцы рук направлены вперед.
3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены.
4. Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног.
5. Кисти не сопровождают мяч.
6. Нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.

### *Правильное положение кистей и пальцев*



Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.

## Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

### **Техника выполнения**

Исходное положение – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат
- мяч ну
- неболь

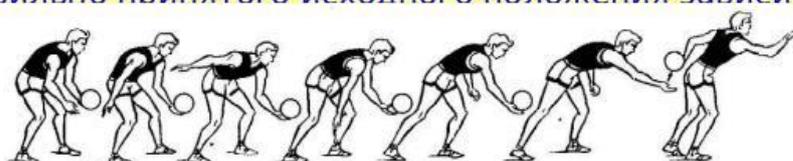


Рис. 1. Нижняя прямая подача

### Возможные ошибки

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

### Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.



### Верхняя подача мяча. Техника выполнения

1. Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5–1,5 ступни.
2. Рука с мячом перед подбрасыванием располагается выше пояса и слегка согнута.
3. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть выше головы, локоть выше плеча.
4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5–2 ступни перед носком правой ноги.
5. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.
6. Удар начинается с движения мяча вперед.
7. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.
8. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком.
9. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, рука показывает напр.

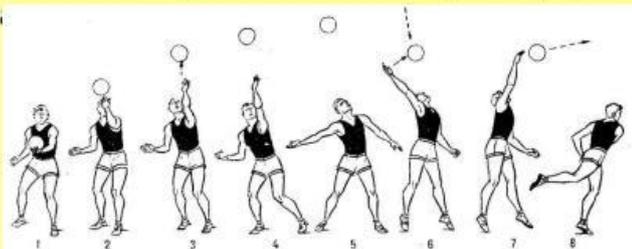


Рис. 2. Верхняя боковая подача

www.gymnastika.com

## Нападающие удары

Нападающие удары можно классифицировать следующим образом:

а) по направлению удара:

- по ходу разбега;

- с переводом;

б) по высоте передачи:

- с высокой передачи;

- со средней передачи;

- с низкой передачи;

в) по месту отталкивания:

- с передней линии;

- со второй линии.

г) обманные.



## Нападающий удар.

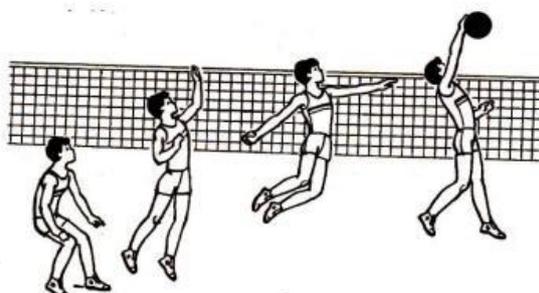
- В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.
- Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений (рис. 7). Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади-вперед-вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх-назад, прогибается в груди и пояснице, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх-в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется на



**Техника выполнения бокового нападающего удара** отличается от прямого тем, что разбег совершается под более острым углом к сетке. После разбега и прыжка игрок поворачивается боком к направлению удара, правая рука опущена вниз для замаха, левая поднята вверх (левши все действия выполняют в противоположном направлении). Правая рука поднимается в сторону вверх, левая опускается вниз, туловище разворачивается вокруг вертикальной оси влево, правое плечо выводится вперед туловище выпрямляется, удар осуществляется кистью прямой правой руки сверху сбоку.



### Боковой нападающий удар



## Блокирование в волейболе

Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется **блоком**, а действие защитников – **блокированием**.

Из положения игрока, готовящегося к блокированию, приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Последний шаг перед выпрыгиванием выполняется стопорящий.

Затем следует выпрыгивание. Движение начинают ноги, затем продолжают руки. При приближении мяча руки выпрямляются и ставятся на пути его движения: пальцы рук разведены и оптимально напряжены, кисти слегка согнуты, чтоб мяч направить вперед – вниз на площадку противника.

В массовых соревнованиях юные волейболисты начинают участвовать, овладев первичными тактико-техническими навыками (стойки, перемещения, подачи, приемы и передачи мяча).

Обучение технике и индивидуальным тактическим действиям начинают со стойки и перемещений на площадке; вначале по прямой (вперед-назад, вправо-влево), а затем с изменением направления, темпа и ритма движения. Совершенствование проводится на основе усложнения способов перемещения и характера действий на площадке. С этой целью широко используют имитационные упражнения, сочетающие в себе элементы техники и тактики игровых действий волейболиста.



### **Спортивные соревнования в системе физического воспитания - неотъемлемая часть педагогического процесса.**

В них подводятся итоги, проверяется качество учебно-тренировочной работы игроков, команд, тренеров, а также всего коллектива в целом.

Соревнования способствуют повышению качества учебно-тренировочного процесса, организационному укреплению волейбольных секций коллективов физкультуры, воспитанию чувства товарищества, дружбы. Они служат одной из форм обмена опытом работы, средством внедрения в практику передовой спортивной техники и тактики и наиболее совершенных методов современной тренировки.



**Соревнования могут быть календарными и товарищескими.**

**Календарные соревнования** — официальные. Они предусматриваются календарным планом спортивных мероприятий, имеющим разработанное положение об их проведении. Первенства проводятся один раз в год. На них не только выявляется победитель, но и проверяется состояние развития волейбола и уровень мастерства участников, а также подводятся итоги учебно-тренировочной работы за год. В соревнованиях на кубок участвует много команд различной подготовленности и победитель выявляется в сравнительно короткие сроки. Такие соревнования проводятся один раз в год.

**Товарищеские соревнования** проводятся в учебно-тренировочных целях между отдельными командами или коллективами для проверки готовности к календарным соревнованиям. Матчевые встречи могут проводиться между отдельными командами или группой команд неограниченное число раз в год. В них решаются различные учебно-тренировочные задачи. Эти соревнования также предусматриваются календарем и часто носят традиционный характер. Показательные выступления проводятся между отдельными командами или группой команд. Цель контрольных игр — проверка

## **ГРУППЫ ПО СОРЕВНОВАНИЮ**

Соревнования объединяются в следующие группы:

1. Основные — первенства или чемпионаты и соревнования на кубок.
2. Вспомогательные — классификационные, или отборочные, или турниры претендентов.
3. Агитационно-массовые и показательные встречи.

В зависимости от состава участников соревнования проводятся для:

- 1) мальчиков и девочек (13—14 лет),
- 2) юношей и девушек (15—16 лет, 17—18 лет),



По масштабу соревнования подразделяются на:

- соревнования внутри коллектива физкультуры или клуба (цех, отдел, курс, факультет и между ними);
- районные и городские;
- областные, краевые и автономных республик;
- республиканские;
- международные.

В соответствии со структурой физкультурного движения соревнования могут быть территориальными, ведомственными и территориально-ведомственными.



## ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Этот документ содержит следующие разделы:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Место и сроки проведения.
3. Руководство проведением соревнования.
4. Участвующие организации и участники соревнований.
5. Способы розыгрыша, оценка результатов, выявление победителей.
6. Условия подачи и порядок рассмотрения протестов. 7. Порядок награждения команд-победителей и участников соревнований.
8. Условия приема команд.
9. Формы и сроки представления заявок, время и место проведения жеребьевки.



