**"Волейбол"**

**Цели и задачи урока**

1. История игры
2. Закрепление правил игры
3. Совершенствование техники приема мяча
4. Контрольный опрос

**I. Вводная часть** (5 мин.)

1. Сообщение задач урока. (2мин.)

Волейбол - одна из распространенных спортивных игр. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется эмоциональностью, увлекательностью, доступностью, основанной как на простоте правил игры и несложности оборудования, так и, особенно, на соответствии получаемой нагрузки со степенью подготовленности игроков. Поэтому волейболом занимаются люди самых различных профессий и возрастов. Играют везде на воде, на песке, в зале, везде.

2. История игры. (3мин.)

Приоритет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа в американском городе Холеоке. Однажды Морган предложил своим питомцам побросать через рыболовную сеть надутую резиновую камеру. Вскоре он с удивлением обнаружил, что те с явным азартом обмениваются пасами. Тогда учитель сам занял место на площадке и сразу же после урока разработал первые правила игры.

Родоначальник волейбола назвал свое детище “минтонет”. Это было в 1895 году, а год спустя игра демонстрировалась в городе Спрингфилде на конференции руководителей физического воспитания колледжей.

Крестным отцом нового вида спорта стал профессор Спрингфилдского колледжа Альфред Халстед. Он назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает “летающий мяч”. Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача – не дать мячу коснуться земли. Основные волейбольные правила сформировались в 1917-1925 г., постепенно их приняли во всех странах, и игра получила неофициальное международное признание.

**II. Основная часть** (25мин.)

1. Правила игры (5 мин.)

- волейбол - коллективная игра; играют 6\*6;

- цель игры – ударами рук направить мяч на сторону соперников и там приземлить;

- размер площадки 9\*18 м, разделенной пополам сеткой (на высоте 2,43 м.- для мужских и 2,24 м – для женских команд);

- матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют через сетку. Команда получает очко и право на следующую подачу, если соперник не сумеет отбить мяч ( и он коснется земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков. В матче побеждает команда, которая одолела соперников в трех партиях из пяти. Правда, в пятой партии требуется набрать не 25, а 15 очков.

- игроки команд располагаются на площадках в определенном порядке, зоны обозначаются номерами 1, 2, 3, 4, 5, 6 ( против часовой стрелки); три под сеткой (передняя линия) и три сзади (задняя линия). В соответствии с зонами распределяются и игроки команды. В игру мяч вводится игроком зоны 1, для чего он выходит из площадки за лицевую линию, в зону подачи.

-если команда выигрывает очко при чужой подаче, то перед своей игроки, двигаясь по часовой стрелке, переходят в другие зоны.

2. Техника игры. (13 мин.)

Техника игры включает в себя основные приемы: стойки, передвижения, передачи, подачи, нападающие удары, отвлекающие действия, блокировка, страховка. Каждый прием имеет несколько способов выполнения.

Стойка:

Различие стоек зависит от степени согнутости ног – средняя, высокая и низкая. Ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч, левая нога несколько выставлена вперед, туловище слегка наклонено вперед, кисти рук перед грудью, свободно опустив локти, пальцы рук обращены кверху, большими пальцами к себе. Нельзя сгибать руки в лучезапястном суставе и опускать кисти вперед вниз.

Нижние подачи:

Нижние подачи - положительным качеством нижних подач является простота их выполнения.

Нижняя прямая подача – игрок стоит в высокой стойке, лицом к сетке, центр тяжести смещен к сзади стоящей ноге, которая должна быть обязательно одноименной с ударяющей рукой; рука, проводящая удар, отведена назад в положение замаха; другая рука, согнутая в локтевом суставе, держит мяч перед собой на уровне или несколько ниже. Подбросив мяч на высоту 30 см. вверх, игрок маховым движением ударяющей руки производит удар основанием ладони (не пальцами) по мячу. Вместе с движением ударяющей руки разгибается сзади стоящая нога и центр тяжести тела переносится на впереди стоящую ногу.

Нижняя боковая передача – игрок в высокой стойке стоит боком к сетке; ступни ног расставлены на ширину плеч параллельно лицевой линии площадки; ударяющая рука для замаха свободно отводится вниз – в сторону; ладонь обращена вперед-вверх; рука с мячом держит его на уровне пояса; туловище несколько наклонено вперед. Подбросив мяч на 50-70 см., игрок с началом опускания мяча посылает ударяющую руку вперед-вверх, перенося одновременно центр тяжести на ногу, стоящую впереди по движению, и ударяет ладонью по мячу, рука после удара свободно продолжает движение.

Верхние подачи.

Верхняя прямая подача – игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке, рука держит мяч на уровне груди; ударяющая рука опущена вниз-вперед. При подбрасывании мяча вверх туловище отклоняется назад, центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу, ударяющая рука вскидывается вверх, локоть отводится в сторону-назад, а плечо назад, кисть поднимается над головой. С одновременным разгибанием сзади стоящей ноги, движением туловища вперед и руки кистью вперед-вверх производится удар по мячу Ценность этой подачи - сочетание высокой точности и самые широкие возможности для придания различной скорости полету мяча).

Верхняя боковая подача – игрок в высокой стойке стоит боком к сетке, ступни параллельно лицевой линии, ноги полусогнуты в коленях; рука держит мяч на уровне или чуть ниже пояса. При подбрасывании мяча туловище отклоняется назад и в сторону ударяющей руки, одноименная с нею нога сгибается, рука свободно опускается в положение замаха вниз-в сторону. Удар по мячу производится за счет разгибания ноги, движения туловища и руки в одной плоскости. Ценность этой подачи - в большой скорости полета мяча, даже порой в ущерб точности.

Передача мяча – прием игры, с помощью которого создают условия для взаимодействия команды.

Способы передач:

* Двумя руками в опоре,
* Двумя руками в прыжке,
* Одной рукой в прыжке.

Приемы мяча:

* Двумя руками снизу,
* Двумя руками сверху,
* Одной рукой.

Прием мяча двумя руками снизу.

При приеме игрок принимает положение: ноги согнуты, одна впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз.

Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать!), нет большого встречного движения, мяч не отбивать, руки чуть-чуть приближаются к мячу, совершается некоторое разгибание ног. нижняя передача двумя руками – кисти рук накладываются скрестно одна на другую в удобное положение, ладонями вверх. Накладывание кистей рук друг на друга необходимо для предупреждения двойного удара. Нижняя передача двумя руками выполняется прямолинейным движением рук навстречу мячу или подставлением рук под него. Направления полета мяча после передачи зависит от положения рук и от высоты, на которой происходит удар по мячу.

Прием мяча двумя руками сверху.

Большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные пальцы являются основной ударной частью, средние пальцы в меньшей степени, безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении.

Верхняя передача двумя руками – кисти рук сближаются и располагаются на поверхности мяча в виде своеобразного ковша. Наружный край этого ковша образует ребра ладоней и мизинцы, а дно ковша – указательные и большие пальцы, причем большие пальцы направлены концами один к другому и к лицу игрока. Направление больших пальцев вперед – неправильное. Для выполнения верхней передачи игрок выходит к мячу с таким расчетом, чтобы встретить его руками у лица, что способствует наибольшей точности полета мяча при его сопровождении руками и зрительного контроля за движением. Встречая мяч, руки разгибаются в локтях, при этом движении кисти рук находятся в положении тыльного сгибания и в последующем сопровождают мяч до полного выпрямления рук. Сопровождение мяча из положения средней и высокой стойки может быть дополнено движением туловища и ног в нужном направлении.

Атака.

Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

* Разбег
* Прыжок
* Удар по мячу
* Приземление

Разбег.

В начале разбега с целью определения характера полета мяча игрок выполняет один-два ступающих шага в медленном темпе, затем, определив направление и скорость полета мяча, увеличивает скорость.

Прыжок.

Выполняется беговой шаг, правой ногой на стопу с пятки, руки отвести назад, ноги сгибаются в коленях, руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются и отрываются от опоры. Одновременно со взлетом делается замах правой рукой вверх-назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча, ноги незначительно сгибаются в коленях.

Удар.

Правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед, далее выполняется резкий удар, при этом кисть накладывается на мяч сзади-сверху и выполняется движение кисти вниз.

Приземление.

Игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим игровым действиям.

Блокирование.

Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Блокирующие находятся близко от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях, поднимает над сеткой, кисти напряжены, пальцы расставлены, кисти над сеткой. В момент удара кисти приближаются к мячу, амортизируют удар. Кисти направляют мяч вперед-вниз на площадку соперника.

**III. Заключительная часть**(10 мин.)

**Контрольный опрос**

I. Вариант

1. Назовите размеры волейбольной площадки.
2. Какова высота сетки?
3. Какие передачи вы знаете?
4. Как выполняется нижняя прямая подача?
5. Что такое блокирование?

II. Вариант

1. Как выполняется переход команды на площадке?
2. Что означает слово “волейбол”.
3. Как выполняется атакующий удар?
4. Назовите вес мяча и его размеры.
5. Прием мяча снизу опишите, как выполняется.

III. Вариант

1. Как выполняется прием мяча сверху?
2. Где выполняется подача мяча?
3. Как выполняется верхняя прямая подача?
4. Назовите способы передач.
5. Кто является родоначальником игры в волейбол?

Ответы на вопрос *(не для учеников)*

I. Вариант

1. 18м-9м
2. 2.24-2.43м
3. Двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой.
4. Игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты, левая нога впереди. Мяч на левой руке, рука чуть согнута и на уровне пояса. Мяч подбрасывается на 20-30 см. При замахе рука отводится строго назад, удар по мячу наносится снизу-вперед-вверх на уровне пояса.
5. Прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника.

II. Вариант

1. Если выигрывается очко при чужой подаче, то игроки, двигаясь по часовой стрелке, переходят в другие зоны.
2. Летающий мяч.
3. Выполняется широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, руки отведены назад, ноги сгибаются в коленях. Затем руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются в суставах, отрываются от опоры. Одновременно со взлетом выполняется замах правой руки вверх-назад. Совершается резкий удар, кисть накладывается на мяч сзади-сверху.
4. Вес 260-280г, окружность 65-67 см.
5. Ноги согнуты, одна впереди. Руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать!). Нет большого встречного движения, руки чуть-чуть приближаются к мячу. Передача мяча осуществляется за счет небольшого разгибания ног и направляющего движения руками.

III. Вариант

1. Ноги согнуты, одна нога впереди. Руки выполняют встречное движение к мячу. Прием и передача мяча (большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении). Руки сопровождают полет мяча до полного выпрямления.
2. За лицевой линией.
3. Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько впереди себя.
4. Двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой.
5. Уильям Дж. Морган