Урок №34. « Волейбол»

 Обучение прямому нападающему удару («по ходу разбега»).

1. Обучение блокированию.
2. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.

**Место проведения:**

* кабинет оснащенный мультимедийным проектором, компьютером;
* cпортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:**

* мультимедийный проектор;
* компьютер;
* экран;
* учебные карточки;
* волейбольные мячи.

**Просмотр мультимедийного учебного пособия** [**«Волейбол»**](http://festival.1september.ru/articles/520973/pril1.pps)**:**

**а) Техника движений ног при выполнении нападающего удара**

**1.** Толчковая нога – это выражение чисто условное. Оно идет от привычки считать сильнейшей ту ногу, которой привычно отталкиваться. На самом деле возможности обеих ног одинаковы. Игроки, у которых более ловкая рука правая, чаще отталкиваются левой ногой. Некоторые игроки, прежде чем сделать первый шаг, наблюдая за пасующим, переминаются на месте – это не ошибка. Главное – не пойти вперед преждевременно и не опоздать с разбегом.

**2.** Время начала разбега и его направление определяют по восходящей траектории передачи мяча для нападающего удара. Для выработки умения определять это время необходимы многократные упражнения. Надо стараться определять время и место встречи с мячом тогда, когда он только оторвался от рук пасующего.

**3.** Поэтому в напрыгивании перед прыжком они вперед посылают правую ногу, что как раз и будет наиболее целесообразным для удара правой рукой. Энергичный замах рукой и отведение плеча поворачивает несколько вправо туловище игрока, при этом правая нога касается площадки раньше левой.

**4.** В последнем шаге (напрыгивании) надо соблюдать разумную меру в высоте напрыгивания, помня, что оно является лишь средством для увеличения прыжка, а не самоцелью. Этому способствует опережающий рывок туловищем вперед.

**5.** К моменту постановки ног руки, естественно, круговым движением «тянут» тело вверх. Иногда рекомендуют ставить ноги перед толчком на пятки. Это неверно. Ноги ставят так: правая вначале на внешний свод стопы, а левая на всю стопу. Обе ноги как бы упираются в пол, а для этого необходима наибольшая площадь опоры. Чем больше скорость разбега, тем нужен больший вынос ног вперед, большее опережение постановки правой ноги и общий поворот вправо. Погасив инерцию напрыгивания и разбега, игрок энергично отталкивается ногами.



**6.** Более энергичный (при отталкивании) рывок вверх правой рукой раньше потянет за собой всю правую сторону тела игрока. Поэтому правая нога тогда получит равную по времени с левой ногой нагрузку, когда при постановке, опережая ее, посылается вперед.

Пренебрежение равномерным распределением нагрузки на ноги может быть причиной их травм. Прыжок выполняют с активным махом руками.

**б) Техника движений рук при выполнении нападающего удара**

В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение.

**1.** В разбеге делают от одного до трех шагов. Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, скорость движения возрастает.

**2.** На третьем шаге горизотальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Шаг по длине наибольший. Его выполняют скачком и определяют как напрыгивающий. При этом одну ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания носок на себя. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге отталкиваются от опоры и через небольшой промежуток времени подставляют к правой. При одношажном разбеге – только третий, напрыгивающий шаг. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад.

**3-4.** Прыжком выполняют, чтобы выйти к месту встречи с мячом при ударе поверх сетки. Отталкивание в первую очередь начинают руки по дуге сзади-вперед-вверх, затем ноги разгибаются во всех суставах. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

**5.** Когда ноги игрока отрываются от опоры, тело приобретает движение вверх и несколько вперед – это фаза полета. В момент отрыва ног от опоры следует верхнюю часть туловища отводить назад, что способствует уменьшению длины траектории полета.

Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука.

**6.** Одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх-назад. При замахе важно соблюдать последовательность движения: плечо, локоть, предплечье, кисть. Предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад.

**7.** Высота подъема локтя варьирует в широких пределах в зависимости от индивидуальных способностей игроков. Однако локоть всегда должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают положение «лук» - прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, отводя голень назад.

**8.** Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, таким образом растягивается большая грудная мышца.

**9.** Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, одновременно выводят вперед и поднимают правое плечо. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локтевом суставе, вытягивают верх и несколько вперед. Затем опускают по дуге вперед-вниз к левому колену. Одновременно плечо  выводят вперед, что помогает задать более точное направление полета.

**10.** Кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии сзади-сверху движением «хлест» и одновременно с ведением руки вперед ее сгибают, направляя мяч вниз. Скорость движения руки наращивается плавно. К моменту удара она должна быть наибольшей.

В четвертой фазе игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленных суставах, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.



**в) Техника выполнения блокирования мяча**

 ***1. Стойка защитника***

******

***2. Одиночный блок перед блокированием***

******

 ***3. Одиночное блокирование***

**1.** Находясь в стойке готовности перед сеткой - ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленных суставах, руки полусогнуты перед туловищем - игрок следит за действиями соперников.

**2.** Как только игрок определил предполагаемое место атаки, он или прыгает с места, или незамедлительно перемещается туда приставными или обычными шагами и принимает исходное положение - ноги сгибаются до положения полуприседа (2).

**3.** Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории) блокирующий игрок выпрыгивает вверх (3) и,

**4.** вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, выпрямляет их (4); расстояние между ладонями не превышает поперечника мяча. Пальцы параллельно поднятых вверх-вперед рук широко разведены, кисти слегка напряжены, расположены над сеткой и перенесены на сторону соперника.

**5.** Блокирующий в прыжке контролирует мяч и одновременно следит за действиями нападающего (5).

**6.** В момент постановки блока туловище незначительно сгибается в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены, мяч накрыт кистями (6).

**7-8.** После постановки блока волейболист опускает руки перед собой так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на полусогнутые ноги, продолжая внимательно следить за мячом (7, 8).



Организованное передвижение в спортивный зал.

**Подготовительная часть – 15 мин.**

Построение (лопатки сведены, смотреть вперед; наличие спортивной формы, спортивной обуви).

1. Ходьба на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, внешней стороне стопы.
2. Бег по залу, медленный.
3. Старты с места, бег 5x9 м. лицом вперед, бег 5x9 м. поочередно - лицом вперед, спиной вперед, бег 5x9 м. скрестным шагом.
4. ОРУ
* Ноги на ширине плеч. Круговые движения руками в одном и в разных направлениях.
* Ноги шире плеч. Взмахнув руками вправо, повернуть туловище до отказа в ту же сторону.
* Ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной. Одновременно подниматься на носки и отводить прямые руки назад.
* Стоя, ноги вместе. Пружинящие наклоны вперед.
* Выпад правой (левой) вперед. Пружинящие приседания.
* Выпад правой (левой) в сторону. Перенести вес тела с одной ноги на другую
* Сидя на полу. Ноги скрестно. Растяжка. При выполнении растяжек необходимо учитывать амплитуду и направление движений. Не допускать побочных движений и суетливости.
* Или, упражнения по индивидуальному подходу.

**Основная часть – 70 мин.**

**I. Прием и передача мяча сверху и снизу.**

1. В парах чередование изученных способов приема и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками.
2. Передачи мяча в прыжке. Встречная передача мяча в прыжке вне сетки и у сетки параллельно ей.

**II. Параллельное обучение прямого нападающего удара и одиночного блокирования.**

1. Сделать шаг, стопорящий шаг и прыжок вверх с махом руками. Повторить 5-6 раз. Обратить внимание на прыжок, он должен быть вертикальным.
2. То же, но стопорящий шаг выполнять скачком. Особое внимание следует обратить на постановку стопорящей ноги и согласованную работу ног и рук. Повторить 5-6 раз.
3. Выполнить разбег в 2-3 шага, стопорящий шаг и прыжок вверх. Повторить 5-6 раз. Не разводить широко кисти.
4. Игроки располагаются парами по обе стороны сетки. По сигналу преподавателя оба прыгают и ударяют друг друга по кистям над сеткой. Повторить 5-6 раз. Прыжок должен быть своевременным.
5. Имитация блока  после перемещения вдоль сетки: вправо и влево. Упражнение можно выполнять многократно после перемещения в один или два приставных шага. Обратить внимание на приземление (сгибание ног в коленных суставах).
6. Игроки парами располагаются по обе стороны сетки. Один игрок находится на линии нападения. Он разбегается и имитирует нападающий удар. Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной площадке, определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и имитирует блок, закрывая руками воображаемое направление полета мяча. Выполнив упражнение 4-5 раз, игроки меняются ролями.
7. Расположение игроков тоже, но нападающий игрок держит в руках мяч. Он разбегается и выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания в строго определенном направлении.
8. Игроки с мячами в руках выстраиваются в колонне по одному в зоне 4. В зоне 3 находится передающий игрок, в зоне 2 на противоположной площадке блокирующий. Так же располагаются игроки на другой стороне площадки. Игрок зоны 4 передает мяч игроку зоны 3, тот выполняет передачу на удар, который делает игрок зоны 4. Игрок зоны 2 с противоположной стороны выполняет блок (неподвижный или подвижный, по заданию преподавателя), стремясь закрыть вначале известнее направление удара, а затем и неизвестное.
Упражнение выполняют 5-6 минут. Прыжок должен выполняться не в длину, а вверх; маховые движения руками более активными.
9. Игроки с мячами становятся в колонну по одному в зоне 4, один игрок в зоне 3. Из зоны 4 выполняется передача в зону 3, игрок зоны 3 передает мяч на удар в зону 4, игрок зоны 4 разбегается и осуществляет нападающий удар.
Упражнение выполняют 5-6 минут. Особое внимание следует обратить на удар выпрямленной рукой по краю мяча.

**III. Учебная игра.**

Команда принимает мяч от верхней передачи и разыгрывает его до завершающего удара чрез сетку. Тут же после удара с противоположной стороны противник организует нападающие действия: игрок из зоны 4 бросает мяч над сбой и передачей посылает его в зону 3, из зоны 3 получают вторую передачу в зону 4 и производит нападающий удар или обман. Защищающая команда должна быстро занять защитную позицию, в зоне 4 игрок готовится блокировать, в зоне 6 игрок идет на страховку при блоке и т.д.

***Установка***

******

**Заключительная часть – 5 мин.**

Построение, разбор игры, подведение итогов занятия.

Отметить тех, кто хорошо выполнял упражнения.

Домашнее задание: имитация у зеркала техники движения руки при нападающем ударе (плечо, локоть, предплечье, кисть).