**1 ИСиП-22 25.03.2024 Физкультура.**

**Тема: Индивидуальные тактические действия в волейболе**

**Цель: повторить**  индивидуальные тактическими действиями в нападении.

**Задание:** Выучить конспект, выполнить упражнения.

**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:**

* Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд, при которой каждая команда, находясь на своей стороне поля, стремится направить мяч так, чтобы он приземлился на стороне противника. Волейбольная площадка имеет размер 18 на 9 метров, разделенной по середине сеткой. Цель игры в волейбол – с помощью удара добить мяч до пола так, чтобы он упал на стороне противника или заставить противника допустить ошибку. Игра идет три партии. Каждая партия ведется до 25 очков.

На поле одновременно располагаются две команды, по 6 игроков в каждой. Каждый игрок находится в своей зоне, перемещаясь после каждого перехода хода в соседнюю зону по часовой стрелке. Все действия с мячом производятся только руками, в крайнем случае можно отбить мяч головой, но нельзя задерживать мяч у себя более чем на 2 секунды.

Тактика в волейболе включает в себя индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча.

К тактическим действиям без мяча относятся предугадывания игровых ситуаций, выбор места, перемещения по площадке, активность игроков и др.

К тактическим действиям с мячом относятся прием и передача мяча, направляющие и блокирующие удары, отвлекающие маневры.

Остановимся на индивидуальных тактических действиях.

Игрок должен на основе действий соперника предугадывать возможные игровые ситуации. В зависимости от движения соперника игрок должен своевременно и точно осуществить выход к мячу. Для этого в процессе тренировки нужно акцентировать внимание на соответствии характера удара по мячу и его траектории полета.

К индивидуальным тактическим действиям с мячом и без мяча относят:

* Перемещение по площадке и выбор места. Игрок должен занять такую позицию, при которой ему хорошо будут видны партнеры и траектория движения мяча. Игрок должен быстро реагировать на необходимость смены места.
* Выбор тактики подачи мяча. Перед подачей игрок должен решить каким способом и в каком направлении будет осуществляться подача.
* Выбор тактики передачи мяча. Игрок, принимающий мяч должен определить, сможет ли он произвести нападающий удар на сторону соперника, либо ему необходимо передать мяч партнеру по команде. Игрок должен четко определить высоту и траекторию передачи, просчитав при этом наилучший вариант для того, чтобы после передачи партнер смог выполнить нападающий удар и завершить блокирование. Игроки одной команды могут выполнить только две передачи подряд.
* Выбор тактики нападающего удара. Нападающий игрок должен хорошо владеть ударами и уметь выполнять не только силовые удары, а также разнообразные нападающие действия с целью переиграть соперника.

***ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

