**1 ИСиП-23 25.03.2024 Физкультура**

**Тема: Освоение и совершенствование технических приемов в волейболе.**

**Цель: изучить** основные правила игры в волейбол;

технику приёма мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину. Совершенствовать технические навыки.

**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 приёма.

**Пас** – передача мяча игроку своей команды

**Подача** – бросок мяча игроком, находящимся у линии подачи в зону соперника, с которого начинается игра в волейбол.

**Приём** – 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: 01.06.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

К основным элементам в волейболе относятся: подача, приём, пас (передача), нападающий удар, блок.

В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

* Приём мяча снизу двумя руками.
* Приём мяча сверху двумя руками.
* Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.
* Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.

Приём мяча сверху двумя руками

Приём мяча двумя руками сверху – позволяет впоследствии наиболее точно передать мяч товарищу по команде.

Техника: игрок стоит на полусогнутых ногах, с поднятыми вперёд-вверх руками, согнутыми в локтях. Кисти рук должны быть повёрнуты ладонями вверх, пальцами друг к другу. Мяч принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица. Далее происходит дальнейшая передача мяча: коленные и лучезапястные суставы распрямляются и мяч выталкивается.

Приём мяча снизу двумя руками

Приём мяча снизу стоит выполнять в том случае, когда мяч летит слишком низко и нельзя осуществить приём сверху. Техника: игрок должен переместиться к месту приёма мяча, присесть на одно колено, а вторую ногу выставить перед для торможения. Руки нужно вытянуть вперёд параллельно полу, локти выпрямить, кисти рук должны быть сомкнуть, большие пальцы плотно прижать друг к другу. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину применяется в том случае, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху. Техника: игрок перемещается ближе к мячу и делает выпад одной ногой в направлении мяча. Руки вытягивает вперёд-вверх как при приёме двумя руками сверху. После приёма таким способом неизбежно падение на назад, так как равновесие смещается назад. Падение осуществляется на ягодицы с последующим перекатом на спину.

О приёме мяча говорят, когда игроки принимают мяч от противоположной команды или игроков своей команды. Когда мяч передается партнеру по команде для последующей за этим атаки, говорят о передаче мяча. Однако цель обоих действий – изменить направление движения мяча на необходимое.

Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину применяют девушки. Такой способ используется, чтобы принять далеко летящий мяч или мяч, летящий по низкой траектории с высокой скоростью.

Техника выполнения этого приёма:

* Игрок движется в сторону мяча и производит выпад ногой в направлении мяча;
* При этом вперед выводится нога, расположенная со стороны мяча;
* Прямая рука, с собранной в кулак кистью, заводится вбок и назад и готовится к приему мяча;
* Разгибая опорную ногу, совершается удар по мячу.
* После удара игрок падает на бедро в сторону выпада.
* Плечи подгибаются и исполняется перекат на спину.
* Иногда перекат заканчивается только падением на бок.



**Рисунок 1 — Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину**

Допускается удар по мячу кулаком руки, тыльной стороной кисти или напряжённой внутренней поверхностью кисти.

Приём мяча одной рукой позволяет увеличить зону площадки, контролируемую игроком. Благодаря этому данный прием особенно популярен у игроков в защите.

Очень важно в данном приеме соблюдать правильную технику выполнения, чтобы избежать травматизма. Игрок должен стараться принять более низкое положение к земле, чтобы минимизировать возможные травмы, ушибы и т.п.

Профессиональные игроки после приема мяча с падением на бок сразу же группируются и делают перекат через плечо, занимая рабочее положение на площадке. Однако для начинающих игроков это довольно сложное действие и задача после падения – как можно быстрее встать и занять положение на площадке.

Чтобы овладеть приёмом мяча в падении нужно научиться правильно падать. Лучше всего учиться падению на матах. Помочь освоению могут следующие упражнения:

* Падение на бедро-спину из низкого или среднего положения;
* Выпады ног вправо-влево с перекатом на бедро и спину;
* Выпады ног с перекатом на бедро и спину с одновременным выталкиванием мяча руками;
* Приём набрасываемого мяча от партнёра с падением на бедро и спину.

Приём мяча в волейболе – один из важнейших навыков. Техник приёма мяча – довольно много. Одна из них -приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Такой способ используется, чтобы принять далеко летящий мяч или мяч, летящий по низкой траектории с высокой скоростью.

Приём мяча одной рукой позволяет увеличить зону площадки, контролируемую игроком. Особенно популярен такой прием у игроков в защите.

**ЗАДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ:**

1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках.
2. Упражнения с отягощениями: приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.
3. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты.
4. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
5. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, наступая на каждую ступеньку.