**1ИСиП-22 18.03.2024 Физкультура**

**Тема: Выполнение нападающего удара и блокирования.**

**Цель:** изучить тактико-технические характеристики игры волейбол.

**Задачи:** изучитьтехнику прямого нападающего удара и группового блока; повторить основные правила игры в волейбол; воспитывать умение работать в команде.

**Задание:** выучить конспект, выполнить задание тренировочного модуля.

**Глоссарий**

**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: 02.07.2018)

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд, цель которой – с помощью удара добить мяч до пола так, чтобы он упал на стороне противника или заставить противника допустить ошибку. Играют в волейбол на специальной прямоугольной площадке 18 на 9 метров, разделенной по середине сеткой.

Волейбольный мяч имеет круглую форму, диапазон окружности составляет примерно 65-68 см. 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.

Команда состоит из 6 игроков, не считая запасных. Каждый игрок находится в своей зоне, перемещаясь после каждого перехода хода в соседнюю зону по часовой стрелке.

Игра идет три партии. Каждая партия ведется до 25 очков.

Одно очко начисляют в следующих случаях: мяч коснулся земли на стороне противника; при броске противника в сетку или в аут; при касании противником сетки; при заступе противника на вашу половину; при заступе противника за линию подачи; при четвертом и далее касании мяча командой противника; при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

К основным элементам в волейболе относятся: подача, прием, пас (передача), нападающий удар, блок. Нападающий удар заключается в перебрасывании мяча на сторону соперника и это основной способ получения очков в волейболе. Выполняется после разбега в прыжке. При этом игрок должен стремиться найти оптимальную точку для толчка, оценить направление полета мяча и сделать максимально высокий прыжок.

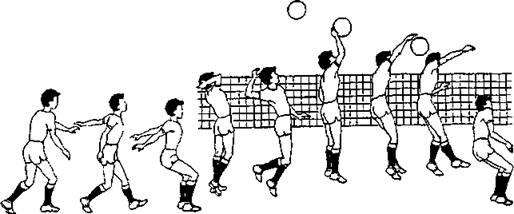
Нападающие удары бывают следующих видов: по ходу разбега и с поворотом туловища, боковые, обманные и удары с переводом.

Нападающий удар выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад. При ударе по мячу рука выпрямляется, а тело сгибается на выдохе. Приземляться следует на слегка согнутые колени ног.

Если выполняется удар с поворотом туловища, то выполняется разбег, прыжок и замах, как в обычном ударе, но после производится поворот тела в опорном положении и выполняется нападающий удар в новом направлении.

Какие типичные ошибки бывают при выполнении нападающего удара?

1. Несвоевременный разбег
2. Удар согнутой рукой
3. Плохой зрительный контроль за мячом
4. Недостаточно акцентированный удар кистью
5. Жесткое приземление



Защитные действия в волейболе называют блокированием. Если блокирование выполняется одним игроком, оно называется индивидуальным, если двумя или тремя игроками – групповым или коллективным.Групповое блокирование заключается в закрытии определенной зоны площадки.

Групповое блокирование бывает двойным, когда в блокировании принимают участие два игрока, и тройным, когда в блокировании принимают участие три игрока. Блокирующие игроки делятся на центральных или основных и крайних или вспомогательных. Техника группового блокирования заключается в слаженности действий блокирующих игроков.

Задача центрального блокирующего игрока – определить, какой характер должно носить блокирование в той или иной ситуации: это будет зонный, либо ловящий блок.

Вспомогательный блокирующий игрок должен в последний момент вплотную присоединить свои руки к рукам основного блокирующего игрока, когда уже четко определены его действия. Аналогично выполняется техника блокирования игроками при тройном блоке.

Разберем технику движения рук при переносе их через сетку блокирующими игроками.

Перенос рук через сетку нужен, когда передача для удара производится близко к сетке. Если удар нанесен с далекого расстояния, то переносить руки на сторону противника не нужно, так как можно получить травму или потерять мяч.

При блокирующих ударах с дальних передач выполняется тыльное сгибание кистей рук в лучезапястных суставах. При ударах с близких к сетке передач на сторону противника переносятся не только кисти рук, но и часть предплечий.

Во время удара нужно сделать встречное движение кистями рук к мячу, чтобы увеличить силу отскока и угол отражения.

При ударах с различных зон передачи положение рук будет меняться. При блокирующем ударе с близкой к сетке передачи, нужно расположить руки напротив мяча. При блокирующем ударе с передачи, отдаленной от сетки нужно сместить руки вправо или влево, чтобы нейтрализовать то или иное направление полета мяча.

***ЗАДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

