**19.03.2024 КпО-23 Физкультура**

**Тема:** Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, прием мяча снизу двумя руками.

**Цель:** совершенствоватьтехнику приёма и передачи мяча; приёма мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

**Задание:**

1. **В**ыучить конспект.
2. Выполнить комплекс.

**Глоссарий**

**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.

**Передача** — изменение направления движения мяча с целью дальнейшей атаки.

**Прием мяча** — изменение направления движения мяча, который направил игрок своей команды или команды соперника.

**Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину** — одна из техник приема мяча, применяемых в волейболе.

**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**

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.

Игра в волейбол появилась в 1895 г. Ее изобретателем считают Уильяма Дж. Моргана. Играют в волейбол на специальной прямоугольной площадке 18 на 9 метров, разделенной посередине сеткой. Играют в волейбол специальным мячом. Цель игры – с помощью удара добить мяч до пола так, чтобы он упал на стороне противника или заставить противника допустить ошибку. От каждой команды на поле находится по 6 игроков. 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. Игра идет три партии. Каждая партия ведется до 25 очков.

Одно очко начисляют в следующих случаях:

1. Мяч коснулся земли на стороне противника
2. При броске противника в сетку или в аут
3. При касании противником сетки
4. При заступе противника на вашу половину
5. При заступе противника за линию подачи
6. При четвертом и далее касании мяча командой противника
7. При двойном касании мяча одним и тем же игроком.

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

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.

Техник приема мяча – довольно много. Вот основные виды приёма мяча:

* Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину;
* Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе;
* Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Чаще всего применяется первая техника приема мяча двумя руками, однако есть игровые моменты, когда мяч иначе как одной рукой не принять. Тогда требуется применить прием мяча одной рукой. Чаще всего данный прием применяют девушки, 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.

**Передача мяча сверху двумя руками**

Способы передачи мяча в волейболе:

* Нижняя передача двумя руками
* Нижняя передача одной рукой
* Верхняя передача двумя руками
* Верхняя передача одной рукой

В этом уроке мы поподробнее остановимся на передаче мяча сверху двумя руками:

В ожидании передачи мяча сверху двумя руками игрок принимает стойку готовности, выставляет одну ногу впереди другой (в зависимости от того, откуда ожидается подача), вес находится на впереди стоящей ноге. Далее игрок перемещается к месту встречи с мячом шагом или бегом и занимает позицию для передачи. Ноги должны быть согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и подняты, кисти вынесены вперед. Указательные и большие пальцы рук должны образовывать треугольник, через который игрок наблюдает за летящим мячом.

При приближении мяча ноги разгибаются в коленях, а руки разгибаются в локтях, задавая направление движения мяча. Выполняется удар по мячу.

Если мяч летит высоко, то выполняется передача в прыжке. В таком случае выполняется разбег и прыжок. Во время взлета руки выносят, чтобы кисти были несколько выше над головой, чем при выполнении передачи в опорном положении. Самым эффективным будет удар, когда игрок находится в наивысшей точке полета.

***ЗАДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

******