**09.11.2021г. Учебная группа 1СТМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 2. Волейбол**

**Тема 2.1.** **Техника и тактика игры в волейбол**

Практическое занятие №3

**Цели занятия:**

**- образовательная:** обучить упражнениям с набивными мячами, технике нижних и верхних подач, выбору места для приема мяча, передаче мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. Передачи мяча над собой, контрольный норматив.

.**- развивающая:** развитие физических качеств.

-**воспитательная:** воспитывать у студентов чувство коллективизма, взаимопомощи, поддержки, организованности, слаженности действий.

**Задачи занятия:** ознакомиться с техникой упражнений с набивными мячами, техникой нижних и верхних подач, выбору места для приема мяча. Отработать передачи мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. Передачи мяча над собой, контрольный норматив

**Мотивация:** полученные знания и умения необходимы для дальнейшего изучения учебной дисциплины, выполнения практических заданий, которые являются базовыми для изучения других разделов программы.

**Литература основная** 1.Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У// – 382с.

2. В.Д. Дашинорбаев. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд. Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ – 229 с.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз»- 266с.

**Дополнительная:** 1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. М.: Издательство центр «Академия» - 480с.

2. Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред.. П.Ф.Савицкого. – К.: Здоровье.

**1. Выполнить упражнения с набивными мячами.**

1. Исходное положение приседание руки с мячом вверху подскоки вверх в приседе.

2. Исходное положение стоя на коленях, руки с мячом внизу сесть на пятки руки с мячом вверх.

3. Исходное положение стоя на коленях, руки с мячом перед собой наклон туловища назад, руки с мячом назад.

4. Исходное положение стоя на коленях, мяч справа у плеча-метание одной рукой от плеча.

5. Исходное положение на коленях-метание одной из-за головы.

6. Исходное положение на коленях – метание мяча от груди.

7. Исходное положение на одном колене – метание одной рукой из-за головы. 8. Исходное положение, стоя на одном колене – метание 2 руками из-за головы.

9. Исходное положение, сидя руки сзади в захвате за предплечье, мяч зажат стопами согнуть ноги в коленях.

10. Исходное положение, сидя ноги выпрямлены, руки с мячом за головой наклон вперед руки с мячом вперед.

11. Исходное положение, сидя колени согнуты, руки с мячом вверху-наклон назад ноги выпрямить.

12. Исходное положение, сидя ноги врозь, руки с мячом вверху круговое вращение туловища вперед вправо.

13.Исходное положение, сидя ноги вытянуты, мяч зажат стопамиподнимание ног вверх с мячом.

14. Исходное положение, сидя ноги врозь-подбрасывание мяча вверху.

15. Исходное положение, сидя ноги выпрямлены, руки вытянуты перед собой наклон туловища назад, руки с мячом вверх.

### 2. Подачи мяча.

### Нижняя прямая подача

* **Займите позицию**. Если вы правша, левая нога впереди. Если левша — правая. Крепко стойте на обеих ступнях, а не на нысках.
* **Подготовьте мяч для удара**. Вытягиваем руку с мячом вперед параллельно полу и перпендикулярно корпусу. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.
* **Подбросьте мяч**. Не обязательно подбрасывать очень высоко — вполне достаточно подбросить на 30-40 сантиметров. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и не крутился вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перекрутиться и улететь вовсе не туда, куда планировалось.
* **Размахнитесь**. Сожмите бьющую руку в кулак и отведите назад. Большой палец не должен быть зажат! Перенесите вес тела на опорную ногу. Вдохните.
* **Ударьте**. Удар должен прийтись прямо в центр мяча основанием ладони. Проводите мяч бьющей рукой вверх, придавая дополнительную динамику. Перед ударом уберите руку, фиксирующую мяч. Выдохните.

## Боковая

* **аймите позицию**. Если вы правша, левая нога впереди. Если левша — правая. Крепко стойте на обеих ступнях, а не на нысках.
* **Подготовьте мяч для удара**. Вытягиваем руку с мячом вперед параллельно полу и под 45 градусов к корпусу. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.
* **Подбросьте мяч**. Не обязательно подбрасывать очень высоко — вполне достаточно подбросить на 30-40 сантиметров. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и не крутился вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перекрутиться и улететь вовсе не туда, куда планировалось ?
* **Размахнитесь**. Бьющую руку можно сжать в кулак или же бить прямой ладонью. Отведите руку назад и в сторону. Большой палец не должен быть зажат! Перенесите вес тела на опорную ногу. Вдохните.
* **Ударьте**. Удар должен прийтись в центр мяча СБОКУ основанием ладони. Проводите мяч бьющей рукой вверх, придавая дополнительную динамику. Перед ударом уберите руку, фиксирующую мяч. Выдохните.

## Верхняя

* **Займите позицию**. Если вы правша, левая нога впереди. Если левша — правая. Вес тела должен быть перенесен на опорную ногу. На правую — если вы правша, на левую — если левша. Ноги на ширине плеч. Выпрямите корпус на одну линию с ногами. Вы должны смотреть ровно на площадку — таким образом мы задаем направление мячу.
* **Подготовьте мяч для удара**. Вытягиваем прямую руку с мячом вперед примерно на уровень подбородка. Держим зрительный контакт с мячом. Бьющая рука заведена за спину и согнута под углом 45 градусов. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.
* **Прицельтесь**. Оцените ситуацию на площадке: какие места наиболее уязвимые, куда стоит бить, а куда нет. Старайтесь не бить бездумно.
* **Подбросьте мяч**. Оптимальной высотой считается 30-40 см., но у каждого игрока своя удобная высота подброса. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и чуть вперед. Он не должен крутиться вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перекрутиться и улететь вовсе не туда, куда планировалось. Всегда подбрасывайте мяч в одну и ту же точку.
* **Размахнитесь**. Легкое движение бъющей рукой назад. Выгибаем корпус, как при нападающем ударе. Не оттопыриваем кисть! Не приседаем! Движение делается на выпрямленных ногах. Перенесите вес тела на выставленную вперед ногу. Вдохните.
* **Ударьте**. Удар должен прийтись в центр мяча центром ладони. Пальцы растопырены для наибольшей площади охвата. Кисть в момент удара жестко закреплена в запястье. Не провожайте мяч рукой. Проводите корпусом. Выдохните.

**4. Передачи мяча в парах.**

Один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей; удар о пол мячом, затем перемещение и нижняя передача партнеру; выполнение передачи над собой снизу двумя руками – на месте, в движении; прием и передача мяча двумя руками снизу у стены или сетки.

**Техника верхних подач**

Игрок становится перед линией лицом к сетке. Опять-таки, правша ставит вперёд левую ногу, правую ссади. Мяч держит в левой руке прямо перед собой. Следующий шаг — подбросывает мяч перед собой примерно на 1-1,5 метра в высоту, а бьющей рукой делает замах (согнуть в локте и отвести назад), а затем обратным движением ударить ладонью по центру мяча.

Бросок мяча, пожалуй, самая сложная часть в этом техническом элементе. Забросив игровой снаряд слишком далеко назад, вам придётся изогнуть спину, в результате чего потенциальная сила и точность будет утрачена и мяч полетит на площадку соперника слабо, а в худшем случае вовсе будет послан либо в потолок, либо в противоположную стену (то есть на игровую площадку не упадёт). Забросив мяч далеко вперёд, мощность подачи также снизится. Вам придётся тянуться за мячом, возможен даже заступ за линию. При таком раскладе подача с большой долей вероятности будет провалена и мяч не перелетит сетку.

Некоторые волейболисты подбрасывают мяч одной рукой, но новичкам лучше всего это делать двумя. В большинстве случаев, бросок одной рукой используют уверенные в себе волейболисты, которые контролируют полёт мяча и каждый раз подбрасывают его по одному отточенному сценарию, исключая забросы вперёд или назад. Вы можете попробовать делать бросок и одной и двумя руками, посмотрите как будет получаться лучше и выберете для себя подходящий вариант.

3. Посмотреть игры в волейбол любого уровня.

**Домашнее задание:**

1. Составить комплекс (из 14 упражнений) для развития силы в волейболе.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 16.11.2021г.