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.

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.

Пас – передача мяча игроку своей команды.

Нападающий удар – перебрасывание мяча на сторону соперника, нацеленное на затруднение его приема.

Блок – защитное действие в волейболе, при котором один или несколько игроков преграждают путь мячу над сеткой.

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, при которой каждая команда, находясь на своей стороне поля, стремится направить мяч так, чтобы он приземлился на стороне противника.

В волейбол играют на специальной прямоугольной площадке 18 на 9 метров, разделенной посередине сеткой. 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. Цель игры – с помощью удара добить мяч до пола так, чтобы он упал на стороне противника или заставить противника допустить ошибку.

Мы уже начали изучать игру в волейбол на прошлых уроках, знаем основные правила игры в волейбол, способы подачи и передачи мяча, виды нападающих ударов.

В данном уроке мы поговорим о нападающем ударе с поворотом и без поворота туловища.

Нападающие удары – это основной способ получения очков в волейболе.

Нападающий удар заключается в перебрасывании мяча на сторону соперника. 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.

Нападающий удар с поворотом туловища выполняется в три фазы:

Подготовительные действия. Выполняется разбег, прыжок и замах как при прямом нападающем ударе. При ударе с поворотом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны. При ударе с поворотом влево игрок оставляет мяч с левой стороны ударной зоны.

Поворот тела в безопорном положении вправо или влево.

Выполнение нападающего удара в новом положении.

Какие типичные ошибки бывают при выполнении нападающего удара?

Несвоевременный разбег

Удар согнутой рукой

Плохой зрительный контроль за мячом

Недостаточно акцентированный удар кистью

Жесткое приземление