

11 класс.
Дистанционное обучение с 25 по 28 февраля 2025 г.

(Ознакомиться с материалом.)

Занятие № 1

Подводящие упражнения для обучения техники игры в баскетбол.

Обучение техники игры начинается с обучения техники перемещений. Учителя физической культуры, тренера спортивных клубов школ используют следующие подводящие упражнения.

Перемещения.

Бег. Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнение в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок, мягкой постановки стопы на площадку.

Наиболее типичные упражнения:

Обычный бег. По сигналу – ускорение. Переход на обычный бег. По различным сигналам можно варьировать исходные положения для ускорения: после подскоков, поворотов, приседаний.

Построение – в колонну с дистанцией в 2-3 шага. Группа движется шагом или бегом в среднем темпе до указанного ориентира. От ориентира самостоятельно выполняется рывок.

Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу.

Стартовые рывки на 8-10 метров из различных исходных положений: лицом вперед, спиной, боком и др. Они выполняются по звуковым и зрительным сигналам.

Пятнашки с раздельного старта в 1-1,5 метра один от другого. Задача – догнать и осалить впереди бегущего партнера.

Бег по диагонали. Преподаватель неожиданно идет на сближение с бегущим, который должен уметь своевременно изменить направление движения и избежать возможного столкновения.

Движение по кругу в затылок друг другу, предварительно рассчитавшись на первый второй. По сигналу каждый выполняет ускорение, и стремиться догнать впереди бегущего и осалить его.

В колоннах. Ученики поочередно бросают мяч вперед – вверх на расстояние 4-5 метров, делая ускорение, стараясь поймать мяч раньше, чем он упадет на площадку.

В парах, лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 метра. У каждого гимнастическая палка, которую он, опираясь на площадку, удерживает в вертикальном положении. По сигналу надо оставить свою палку и сделав рывок, поймать палку партнера раньше, чем она упадет на площадку.

Остановки.

Равномерный бег с остановкой (произвольно).

Остановка в заранее обусловленном месте.

Остановка по внезапному сигналу.

Совершенствовать остановки надо в такой последовательности: остановка после быстрого бега по сигналу или ориентиру; сочетание остановки и поворота на месте; остановка с ловлей мяча и после ведения.

Повороты.

Все упражнения в поворотах надо делать с опорой на правую и левую ногу.

Примерные упражнения:

Все движутся вокруг площадки. По команде выполняется остановка и заранее обусловленный поворот (вперед или назад).

В группах по 4 человека в колонну, дистанция 3-5 метров, первый начинает бег и на полном ходу останавливается перед вторым, не задерживаясь, выполняет поворот и продолжает движение для поворота ко второму и т.д. Когда повороты будут выполнять свободно, следует вводить помеху, а затем приближать к активной. Например: занимающиеся распределяются в пары и стоят в затылок друг другу. Ученик, находящийся впереди, владеет мячом и выполняет повороты, стараясь укрыть мяч от своего партнера по упражнению, в задачу которого входит осалить мяч

Прыжки.

Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении.

Примерные упражнения:

На двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку: стоя лицом к скамейке, перепрыгнуть ее. Тоже из положения боком.

Стоя боком к скамейке выполнить, последовательно продвижение вперед, прыжки через скамейку на одной ноге.

Подскоки на одной ноге (правой, левой) на месте с продвижением вперед. Тоже
Построение в тройках. Два партнера передают мяч друг другу отскоком от площадки; третий, находящийся между ними, должен каждый раз перепрыгивать через отскакивающий мяч.

Подвижные игры для закрепления и овладения техникой игры в баскетбол.

«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим до ловли мяча предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, следует вести ударами о землю. 3. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

«Мяч среднему».

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего игрока, он передаст его второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Правила игры. 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом. 2. Мяч перебрасывать всем игрокам в строгой последовательности.

«Мяч капитану».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. По сигналу руководителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды, стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила игры. 1. Бежать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный мяч.

«Рывок за мячом».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках становится между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяча вперед как можно дальше, игроки, имеющие это номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого возвращается мяч руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта. 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Баскетбол с надувным мячом»

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры. Побеждает команда, набравшая боле очков.

Правила. 1. Во время прыжков нельзя отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде.

«Бег пингвинов».

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) баскетбольный мяч.

Содержание. По сигналу руководителя, в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету

Правила игры. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру.

«Наперегонки с мячом».

Подготовка. Игроки строятся в шеренгу у боковых границ площадки лицом к середине. Одно команда стоит справа, другая – слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше. Игрок не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренге с левой стороны, пытаясь обогнать мяч. Если игрок финиширует в конец шеренге раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок завладел мячом после броска по щиту. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Игрок, потерявший мяч должен вернуться на место и продолжает передачу.

«Нападают пятерками».

Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке. Лицом ко 2-й пятерке.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч они, останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на места 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку. Игра длится 10-15 минут.

Правила игра. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

«Пятнашки».

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится линия. В центре круга 2-4 водящих. Если играют не более 10 человек, то выбирают одного водящего, стоящие по кругу получают мяч. Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекатывают его по земле так, чтобы водящие не смогли до него дотронуться. Задача водящих – схватить мяч или запятнать его. Если кому-либо из них удастся, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был запятнан. А водящий становится на его место.

«Мини – баскетбол».

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды. И выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки встают у стартовой черты и получают мяч. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководитель «Старт!» первые игроки бегут вперед, при этом ударяя мяч о пол, а добрав до щитов, стоящих на противоположной стороне, медленно ударяют мячом о щит или забрасывают в корзину, возвращаясь обратно, ведя мяч также, ударами о пол до середины поля, откуда передают мяч очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустив меньше ошибок. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила. Не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о пол.

«Эстафета с передачей мяча».

Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага. Исходное положение участников – широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и также возвращаясь назад. Эстафета выполняется несколько раз (от 6-10 раз подряд). Выигрывает команда первой закончившая передачи.

Способы передачи мяча:

- а) Двумя руками сверху с наклоном назад, последний игрок, получив мяч, перекатывает его направляющему по полу между ног участников.
- б) Также, но обратно мяч передается из рук в руки вниз, между ногами.
- в) Двумя руками сбоку с поворотами туловища.

«Передал – садись».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, возвращает его обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Каждый игрок сделавший ответную передачу, принимает положение упора присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, то поднимает его вверх, вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и, не нарушая правил.

Правила. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним.

Домашние задания по физической культуре 11 класс

Домашнее задание № 1.

Комплекс ОРУ №1 (утром ежедневно)

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
7. И. П. – упор - лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п. (выдох). 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.
12. – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

Занятие № 2

Тема: Техническая подготовка в волейболе.

Значение технической подготовки в волейболе.

Обучение технике - важная и ответственная задача учебно- тренировочной работы с волейболистами. Основное условие повышения уровня мастерства волейболистов - отличное владение техникой. Однако это не такая простая задача и требует большого трудолюбия и настойчивости волейболистов, а также мастерства тренера.

Также важной задачей в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах. Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Спортивные достижения волейболистов во многом зависят от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей оптимизации процесса технической подготовки — одна из важнейших проблем современного волейбола.

В волейболе технику составляют приемы и способы, необходимые для ведения игры. Для понимания техники игры как комплекса (арсенала) приемов и способов существует классификация техники.

Четкая классификация техники игры имеет важное значение для программирования технической подготовки, установления последовательности изучения технических приемов, объема (арсенала) в процессе многолетней подготовки. Она служит основой для систематизации упражнений по технике, которые входят в общую классификацию средств.

Следует рассматривать не только технику как комплекс приемов, но и каждый отдельный технический прием как систему — единое целое, состоящее из связанных и взаимодействующих частей или фаз движения. В любом приеме выделяют начальное (исходное) положение, подготовительную, основную и заключительную фазы. Под начальным положением подразумевают исходную позицию или стойку. Стойки различны применительно к разновидностям технических приемов. В подготовительной фазе выделяют перемещение к месту встречи с мячом; вынос рук в передачах и приеме мяча; подбрасывание мяча и замах при подачах; разбег, прыжок и замах при нападающих ударах; разбег, прыжок и вынос рук при блокировании. Основную фазу составляет встречное ударное движение — момент воздействия («на лету») руками на мяч — в подачах, приеме и передачах, нападающих ударах и блокировании. В заключительной

фазе выделяют опускание рук, переход к новым действиям в нападающих ударах и блокировании и приземление.

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой. Во-вторых, эту технику надо сделать доступной для занимающихся, т. е. привести ее в соответствие с уровнем их возможностей. Сам процесс обучения следует строить интересно.

Рациональная техника игры в волейбол доступна уже детям 10—12 лет. Первое условие успешного обучения — хороший отбор занимающихся, второе — развитие специальных физических качеств и способностей, от которых зависит овладение техникой. Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности. Примером может служить нападающий удар по мячу в держателе, блокирование, стоя на подставке с ластами на кистях, и т. д. Эти упражнения позволяют занимающимся сразу видеть реальный результат своих действий. Подводящие упражнения на последующих этапах обучения служат для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов. В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных особенностей волейболистов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде. В процессе совершенствования техники необходимо избегать шаблона. Технических приемов в волейболе немного, но условия, в которых они могут выполняться, бесконечно разнообразны.

Можно выделить основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства волейболиста, которые необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса:

1. Высокий уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность технических приемов.
2. Совершенное владение техникой всех приемов и способами их выполнения. Высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.
3. Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.
4. Высокая степень надежности органов и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении того или иного технического приема.

На данной основе может быть достигнут и высокий уровень взаимодействий игроков в нападении и защите, и эффективная организация командных тактических действий.

Учитывая это, необходимо процесс обучения техническому приему строить в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, органов и систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема (подготовительные и общеразвивающие упражнения).
2. Овладение компонентами навыка, «блоками», составляющими технический прием (подводящие упражнения). Например, в нападающем ударе это вертикальный взлет при

отталкивании двумя ногами, ритм разбега в три шага, заключительное движение удара по мячу.

3. Соединение «блоков» в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике). Например, в нападающем ударе это прыжок с разбега, удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) вначале с места, затем с разбега; нападающий удар по движущемуся по заданной траектории мячу; нападающий удар с передачи; «соединение» специальных физических способностей с отдельными компонентами навыка и навыками удара в целом»

4. Совершенное овладение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике). Умение полностью использовать высокий уровень развития специальных физических способностей.

5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные — подготовительные и подводящие — упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед занимающимися в игре (о становлении навыков игры, классификации средств см. в разделе «Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса...»).

Первостепенная задача технической подготовки — правильное овладение основной рациональной техникой игры в волейбол. Важное значение имеет выявление тенденций развития техники игры и прогнозирование рациональной техники, позволяющие более полно разработать модельные характеристики команды и отдельного спортсмена. Основой рациональной техники овладевают все начинающие. Они должны прочно освоить технику основных приемов игры. Средства и методы решения этой задачи универсальны для всех занимающихся.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для максимального использования положительных индивидуальных особенностей спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста. После определения игровой функции технику совершенствуют также с учетом этой функции.

С точки зрения эффективности действий волейболиста в игре на первый план выступает задача обеспечения высокой надежности технических приемов как в обычных игровых, так и, особенно в более трудных условиях соревнований.

В конечном счете следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности волейболистов. Это предполагает прочную координационную основу технических приемов, устойчивую к сбивающим факторам, высокую надежность основных приемов игры каждого спортсмена и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции волейболиста в команде.

Итак, рациональная техника с учетом требований игры и тенденций ее развития; широкий арсенал, обеспечивающий высокий уровень игры, специализация, надежность.

Домашние задания по физической культуре 11 класс

Домашнее задание № 2.

Комплекс ОРУ №2 (утром ежедневно)

Комплекс ОРУ № 2 для укрепления мышц, участвующих в поддержании правильной осанки.

1. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги вместе.

Вытянуться, потянуть носки «на себя», через 5-7 сек. Расслабиться

2. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе.

Опираясь на локти, затылок и ягодицы приподнять лопатки («нахохлиться») – вдох. Задержаться в таком положении на 5-7 сек. Плавно лечь и расслабиться – выдох. Повторить 3-4 раза

3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.

Сгруппироваться, выполнить перекаат вперед-назад, вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

4. И.п. – сед ноги врозь, руки вперед в стороны.

Приподнять прямые ноги на 20-30 см. Поочередно сгибать и разгибать стопы в голеностопном суставе и одновременно сжимать и разжимать пальцы рук. Повторить 10—12 раз.

5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой, ладонями вниз, под подбородком. Плавно поднимать верхнюю часть туловища, одновременно отводя руки в стороны – вдох, и.п. – выдох. Повторить 7-8 раз.

6. И.п. – упор стоя на коленях.

Поднять правую руку вперед, одновременно отвести левую ногу назад.

Держать 3-4 сек. Вернуться в и.п. То же левой рукой и правой ногой.

Повторить 4-5 раз.

7. И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладонями вперед.

Выпрямить спину, вытянуть шею. Очень медленно наклоняться вперед,

одновременно садясь на пятки, коснуться ладонями пола, опустить голову.

Опираясь ладонями об пол, одновременно напрягая мышцы спины, медленно вернуться в и.п. Выдох делать при наклоне, вдох при выпрямлении.

Повторить 6 раз.

8. И.п. – упор присев. Перекатомназад в группировке, сделать стойку на лопатках согнув ноги, выполнять круговые движения ногами («велосипед»)20-30 сек.. Перекатомвперед в группировке вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

И.п. – сед ноги скрестно («по-турецки»), обхватитьруками стопы, выпрямить спину.Тянуться головой (макушкой)вверх, расправляя и вытягивая позвонки - 30-40 сек. не задерживая дыхания.

Занятие № 3

Тема: Техническая подготовка в волейболе.

Основы техники нападения

Спортивная техника — это сознательное, целеустремленное выполнение спортсменом движений и действий, направленных на достижение определенного эффекта в соревновательной деятельности [4].

Техника волейбола — это средство ведения игры с решением конкретных технических задач. Овладение спортивной техникой в процессе обучения осуществляется по следующей схеме:

- 1) у спортсмена создается двигательное представление;
- 2) делаются попытки его практического претворения;
- 3) по мере повторения изучаемого движения приобретается умение, которое в дальнейшем превращается в двигательный навык.

При обучении технике необходимо учитывать физическую и психическую подготовленность спортсменов. Главным, с педагогических позиций, является отчетливое двигательное представление.

В теории и практике волейбола сложилась определенная классификация техники игры, состоящей из частей, взаимодействующих друг с другом.

По целевому признаку организации действий техника игры делится на технику нападения и технику защиты.

Техника нападения включает в себя технику перемещений (стойки и разновидности перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары и перебивания).

Стойки - приобретение готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Виды стоек: устойчивая и неустойчивая. В зависимости от предстоящих действий игрок выполняет стойку, рациональную для определенного вида деятельности.

Перемещение - выбор места для выполнения технического приема. Виды перемещений: шаг (обычный, вперед, назад, в стороны), прыжок (толчком двумя - одной ногой, с разбега, с места, без поворота - с поворотом туловища), бег (обычный, вперед, назад, в

сторону); скачок, падение, выпад, их варианты и различные сочетания. Все виды перемещений объединяет плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

Нападающий удар - технический прием тактики, заключается в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяют два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

Прямой нападающий удар. Исходное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и ее максимального использования для прыжка. Длина разбега - 2-4 метра (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Общий центр тяжести тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой.

Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки - по дуге сзади - вниз - вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой. Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда общий центр тяжести тела игрока находится сзади опоры; их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90° .

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед - это фаза взлета. Для борьбы с таким называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг общего центра тяжести тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела [14]. Одновременно с взлетом, правой рукой делают замах вверх - назад. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы. Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» - прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца [21]. Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху - сбоку хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед - вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры, движущейся вперед — вниз руки. Скорость движения

руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей. После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях для амортизации.

Ошибки при выполнении нападающего удара: стопорящий шаг на носок; остановка перед отталкиванием; нет махового движения вперед не бьющей рукой; удар согнутой в локте рукой; в момент удара опускание локтя вниз; приземление после удара на прямые ноги; ранний или поздний разбег.

Ускоренный нападающий удар

Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре скоростного удара. В ударном движении руки выносятся вверх несколько согнутые в локте. Соответственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается сопровождающее движение минимально. Нападающий удар с переводом рукой.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинирует, большой палец поднимается вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз вперед. Применяется для обведения блока соперника, а также для того, чтобы послать мяч в незащищенное место игровой площадки.

Медленные удары (обманы)

Иногда в игре необходимо направлять мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняются как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в обычном нападающем ударе: на вертикаль выносят несколько согнутой в локте вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев. При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

Технику волейбола составляют специальные технические, которые волейболисты применяют в процессе игры. Приемы техники волейбола, следующие: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Мастерство волейболиста и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

Перемещения — это способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приемов и тактических действий. Если игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, то он будет находиться в удобном исходном положении. Такое исходное положение в волейболе называют стойками.

Способы перемещений в волейболе различают такие: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.

Приставные шаги применяются для перемещения, когда у игрока имеется достаточно времени.

Двойной шаг применяется при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу и приставными шагами игрок сделать это уже не успеет.

Скачок - более быстрый способ перемещения, чем двойной и приставные шаги. Выполняется как двойной шаг, так и приставной. Скачок может также выполняться после бега и перемещения приставными шагами.

Бег применяется в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например, когда мяч выходит за пределы площадки.

Прыжки применяются при выполнении главным образом нападающих ударов и блокирования.

Нападающие удары — это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам.

Основной способ нападающего удара - прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

Нападающий удар с переводом - разновидность прямого дара, это такой удар, когда направление полета мяча после дара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

Самое сложное в технике нападающих ударов состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано, или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

Основной способ нападающего удара - прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

Нападающий удар с переводом - разновидность прямого дара, это такой удар, когда направление полета мяча после дара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

Самое сложное в технике нападающих ударов состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано, или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

Домашнее задание № 3.

Сообщение(не более 1 страницы) на тему здоровый образ жизни