

## Урок № 37 (2 часа)

Дата: 27.03.2020

Дисциплина: Физическая культура

Группа:16

Тема: Волейбол. Техника верхней прямой подачи на точность

Цель: Изучить способы верхней подачи в волейболе, освоить технику перемещений приставными шагами

План:

1) прочтите текст

2) проведите разминку

3) выполните прием мяча сверху 30 раз не роняя мяч, видео- отчёт жду так же на почту, мессенджер либо в вк (адрес, номер телефона и ссылка внизу)

Главным элементов всей игры является подача, задающая тон и настроение всему соревнованию.

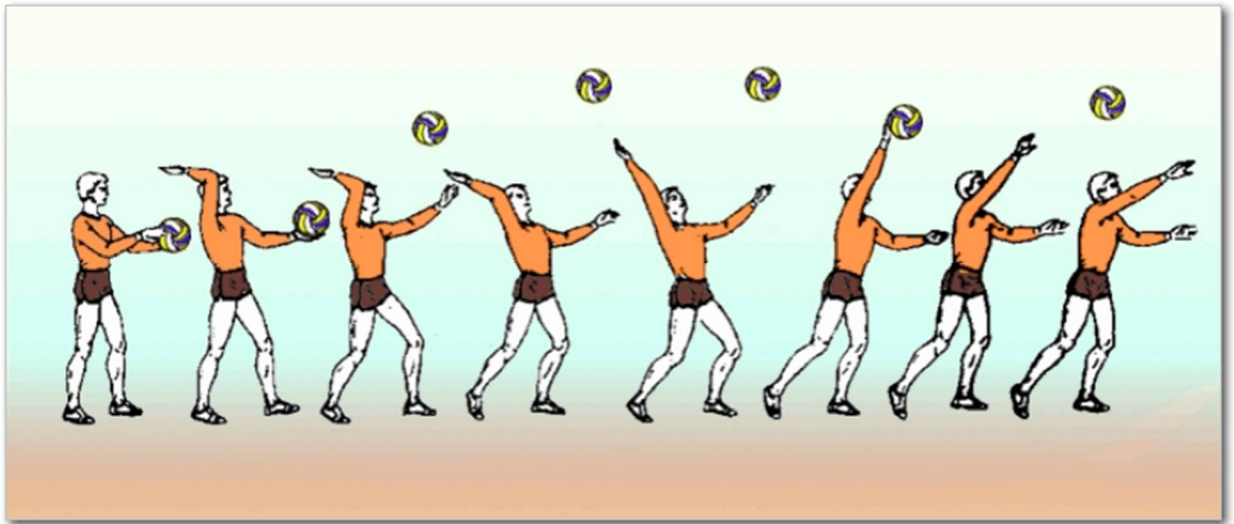
Подача – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру.

Подача – это основа психологии всей команды, выстраиваемая каждым игроком в отдельности и всей командой в целом мастерством выполнения данного элемента. Если подача сильная, точная и устойчивая, то можно говорить о хорошей технической подготовке игрока в целом.

Подача – наиважнейший момент игры, не дающий игрокам противостоящей команды согласовывать и реализовать свои действия и преимущественные моменты, а, следовательно, и выполнить заранее оговоренный план данной игры.

Подача – как средство нападения.

Сегодня преимущественно используется **верхняя прямая подача в волейболе**, потому что: во-первых подающий хорошо видит площадку, а, следовательно, и расстановку сил соперника; во-вторых, при условии владения техникой игры, подающий игрок попадает мячом в определенного, намеченного им самим игрока, и нарушить план игры противника; в-третьих, верхняя прямая подача бывает и силовой, а это уже затрудняет прием мяча противником.



Верхняя прямая подача в волейболе может осуществляться четырьмя способами:

- 1) согнутой рукой с высоким подбросом мяча;
- 2) с отведением плеча и руки в сторону;
- 3) с забрасыванием мяча за голову;
- 4) подача прямой рукой.

Качество и сила подачи зависят от того, где находится мяч перед моментом удара по нему рукой. Поэтому особое внимание необходимо уделять технике подачи мяча. Техника выполнения верхней прямой подачи в волейболе осуществляется следующим образом:

Исходное положение: волейболист встаёт лицом к сетке или в противоположность к ней за лицевой линией, вес тела равномерно распределён на обе ноги (правая нога сзади на 10-15 см), мяч на ладони левой руки, правая рука, согнутая в локтевом суставе, подготавливается к замаху, взгляд игрока направлен на площадку соперника.

1 подготовительная фаза:

правая рука выполняет замах движением назад-вверх: правая нога, стоящая сзади, сгибается, центр тяжести тела переносится на правую ногу, туловище прогибается назад, при этом растягиваются мышцы груди и брюшного пресса; мяч подбрасывается вверх на 30-50 см. Тело в этот момент можно сравнить с натянутым луком. Если по мячу не ударить, то он должен приземлиться на пол правее носка левой ноги.

2 рабочая фаза:

Правая нога выпрямляется, центр тяжести переносится на левую впереди стоящую ногу, туловище сгибается вперёд сокращением мышц брюшного пресса, правая рука, разгибаясь, движется вперёд и наносит удар по мячу сомкнутыми пальцами кисти.

3 заключительная фаза:

Правая рука незначительно сопровождает мяч( исключение: планирующая подача, где рука вообще не сопровождает мяч), правая нога делает шаг вперёд, игрок входит в площадку, занимая исходное положение для приёма мяча.

Ошибки в технике выполнения верхней прямой подачи:

- недостаточное подбрасывание, высокое подбрасывание.
- нет переноса тяжести тела при подбрасывании и при ударе.
- мало отводится назад бьющая рука.
- при ударе по мячу сильно сгибается рука в локтевом суставе.
- удар расслабленной кистью.
- несогласованная работа ног, туловища и рук.

Если возникнут вопросы, то присылайте мне их на почту [gaionova@yandex.ru](mailto:gaionova@yandex.ru) , либо в сообщении в любом мессенждере по номеру телефона 89376570602 либо в контакте <https://vk.com/id90758367>