

## О.П. 08. 02 Волейбол

### План-конспект урока по волейболу

**Тема: Техника нападающего удара».**

**Цель:** Ознакомить с техникой выполнения нападающего удара и обучения его.

#### Ход урока

1. Опрос по предыдущим темам.
2. Изложение новой темы.

В нападающем ударе выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В разбеге делают от одного до трех шагов. Первый шаг относительно небольшой, и скорость движения в нем невелика. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Шаг по длине наибольший. Его выполняют скачком и определяют как напрыгивающий. При этом одну ногу, обычно правую, выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопу разогнуть, носок на себя. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект.

#### Виды нападающих ударов

1. *Прямой нападающий удар*
2. *Боковой нападающий удар*
3. *Кистевой нападающий удар*
4. *Обманный нападающий удар*

Нападающие удары можно классифицировать следующим образом:

- а) по направлению удара: – по ходу разбега; – с переводом;
- б) по высоте передач: – с высокой передачи; – со средней передачи; – с низкой передачи;
- в) по месту отталкивания: – с передней линии; – со второй линии;
- г) обманные.

Обучение прямому нападающему удару лучше начать с просмотра мультимедийного пособия, сопровождаемого комментариями учителя по технике выполнения:



1. Разбег обычно выполняется с двух-трех шагов.
2. Для разбега с трех шагов движения начинают с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а с двух шагов – с разноименной.
3. В начале разбега корпус наклонен вперед, руки опущены вниз.
4. Первый шаг должен быть коротким: он обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.
5. При разбеге в три шага нужно сначала сделать два шага, выполнить напрыгивание на обе ноги, правую ногу поставить на пятку перекатом, затем приставить к ней левую.
6. Во время прыжка в начале напрыгивания следует отвести руки назад-в стороны, а при отталкивании согласованно с ним выполнить мах вперед-вверх, описывая дуги.
7. Замах начинается с отведения плеча, корпус отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха.
8. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.
9. Левая рука в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.
10. Удар начинается с движения плеча вперед.
11. Руку при ударе выпрямляют в локтевом суставе.
12. Удар по мячу наносят в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой отведен в сторону.
13. После удара корпус сгибается вперед, подчиняясь направлению удара.
14. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.