**Конспект тренировочного занятия**

**Волейбол 7-8 классы**

**28.10.2020.г.**

**Здравствуйте дорогие ребята, сегодня на занятиии.**

**Совершенствование техники подачи мяча.**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

* основные правила игры в волейбол;
* техника подачи мяча.

Урок посвящен технике подачи мяча.

**Глоссарий**

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

**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.

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

**Пас** – передача мяча игроку своей команды.

**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.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

На прошлых уроках мы начали знакомиться с игрой в волейбол. Мы рассмотрели основные правила игры в волейбол. Давайте теперь поговорим о подаче.

Любая игра в волейбол начинается с подачи. Если во время подачи была допущена ошибка, например, мяч попал в сетку или улетел в аут, то команда теряет одно очко.

Подача выглядит следующим образом: игрок располагается за границами площадки перед линией подачи. Подбрасывая мяч, игрок руками направляет его в сторону площадки противника. Выполнить подачу нужно в течение 5 секунд.

Подача включает три стадии: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу.

Подбрасывание мяча производится одной рукой. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки, пальцы при этом чуть согнуты. Очень важно, чтобы удар по мячу произошел в нужной точке.

По характеру подачи бывают силовые, нацеленные и планирующие. Силовые подачи направлены на затруднение приема мяча противником. Силовая подача происходит с вращением мяча. При нацеленных подачах мяч направляется на слабого игрока или в уязвимые места поля противника. При планирующих подачах мяч подается таким образом, что он может изменить траекторию своего полета в разном направлении. Планирующая подача происходит без вращения мяча.

В зависимости от способа подачи мяча различается техника его выполнения.

Различают верхнюю и нижнюю подачу, прямую и боковую.

При верхней подаче удар по мячу производится над головой, при нижней подаче удар по мячу производится с низу. Если игрок при подаче стоит лицом к сетке – это прямая подача, если боком к сетке – боковая.

Нижняя прямая подача

Это основной способ подачи для начинающих игроков. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты, левая нога выставлена вперед, вес находится на правой ноге. Мяч держится в левой руке, а правая отводится назад. В момент, когда мяч подбрасывается вверх, встречным движением правой руки снизу-вперед выполняется удар по мячу. Игрок переносит массу тела на левую ногу и выполняет сопровождающее движение руки вслед за мячом.

Верхняя прямая подача

Игрок стоит лицом к сетке. Вес распределен равномерно между двух ног. Игрок подбрасывает мяч вверх и немного впереди себя, прогибается, отводит плечо бьющей руки назад-вверх, выполняет замах и удар по мячу. Удар производится прямой рукой, чуть впереди себя.

Верхняя боковая подача мяча

Игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях, вес на правой ноге. Мяч подбрасывается над плечом левой руки на 1 метр. Правой рукой осуществляется замах вниз-назад и наносится удар по мячу. Вес переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево.

Существует так же техника подачи мяча в прыжке. Она довольно часто применяется в последнее время. При этом производится разбег на 1,5-2 метра вперед и удар по мячу в прыжке.

Нижняя боковая подача

Является разновидностью нижней подачи. Мяч подбрасывается так же снизу, не высоко. Важно, чтобы мяч был подброшен прямо и не крутился. Бить по мячу нужно сбоку. Такой мяч летит прямо, низко над сеткой и довольно сильно.

1. <https://youtu.be/TI6L1f5rF1c>
2. <https://youtu.be/FJMv3ujRPt8>
3. <https://youtu.be/S98wO9zcjN8>