

КГПОБУ «Камчатский педагогический колледж»

Методические Рекомендации

по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с
методикой преподавания

Раздел: спортивные игры «Волейбол»

Тема: верхняя передача

Выполнил студент: Бежацкая Эвелина Андреевна

Группа Ф-21

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Очная форма обучения

Проверил Луковкина В.Н

Дата проверки _____

	Методика обучения	ОМУ
<p>Техника верхней передачи: При получении мяча сверху игроку следует расставить ноги так, чтобы принять устойчивое положение, чуть приблизившись к летящему «снаряду». Одна нога должна быть выставлена на несколько сантиметров вперед. Коленки при этом могут быть незначительно согнуты, как при приготовлении к прыжку. Руки игрок сгибает и прижимает к торсу, и по мере приближения мяча выставляет их наверх и чуть вперед, сохраняя вертикальное положение тела. Уровень стойки может быть выше или ниже – это принимает каждый волейболист самостоятельно, исходя из ситуации.</p>	<p>[Первый этап обучения - начальное разучивание новому двигательному действию Задача 1: Создать у учащихся правильное представление о технике передачи мяча двумя руками сверху Задача 2. Обучить отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками сверху [05.03, 22:24] ×××: Задача 1: Создать у учащихся правильное представление о технике передачи мяча двумя руками сверху Задача 2. Обучить отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками сверху Краткий рассказ о технике передачи мяча двумя руками сверху. Преподаватель кратко объясняет последовательность движений, обращает внимание на самые важные моменты в технике и условия его применения 2. Демонстрация преподавателем техники передачи мяча двумя руками сверху. Технику передачи демонстрируют несколько раз: перед объяснением особенностей техники и</p>	<p>-Прием и отработка мяча ладонями, а не пальцами. -Сведенные вместе пальцы. Хотя они должны быть разведены максимально широко друг от друга, чтобы полностью охватывать мяч. -Отсутствие работы ногами. -Прием на расслабленные кисти и пальцы. Такой мяч может выскользнуть из рук или же произойдет неудачный пас. -Опаздывание — игрок задерживается и не успевает ровно прибежать под мяч. -Пас не ото лба, а от груди — очень распространенная ошибка. Такой мяч крайне сложно контролировать, т.к. теряется работа пальцев, кистей и ног. - Старайтесь принимать мяч всегда над головой! -Игрока не разгибает локти, не выпрямляет корпус при передаче. -Неправильная форма ковша — большие пальцы выставлены навстречу мячу. -Локти и предплечья расположены параллельно друг другу</p>

	<p>после него. Демонстрацию необходимо проводить как с обычной скоростью, так и медленно</p> <p>3. Имитация отдельных элементов передачи</p> <p>а) принять позу окончания передачи</p> <p>б) принять позу начала приема мяча</p> <p>4. Имитация передачи мяча Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.</p> <p>5. Передачи в парах на месте, стоя лицом и спиной к партнеру, Расстояние варьируют от 0,5 м до максимального, на которое способны игроки (варьируют и высоту передачи).</p> <p>6. Передачи в опорном положении и в прыжке на точность в обручи (кольца) на сетке; в мишени на тренировочной стенке, на площадке.</p> <p>[05.03, 22:25] ×××: Второй этап обучения – углубленное разучивание</p>	
--	--	--

двигательному действию.

Задача 1.: Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху в целом и его

[05.03, 22:25] ×××:

Средства

1. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3(4), 1-3-2, 1-4-3(2), 5-3-2 (передача из зоны 3, стоя спиной по направлению к передаче); 1-3-4(то же) и т.п. Направление передач соответствует последовательности указания зон, в последней зоне игрок выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, указанную первой, и т.д.

2. В тройках: передача мяча сверху со сменой мест по кругу

3. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «эстафеты у стены», «мяч в воздухе», побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

[05.03, 22:25] ×××:

Третий этап обучения – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

--	--	--