

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/343868>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Педагогика

Тема: Программа обучения технике передачи двумя руками сверху в опорном положении

..... 3

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 7

Основная задача: обучить технике передачи двумя руками сверху в опорном положении.

Частные задачи Средства

I Этап начального разучивания

1. Создать образное

представление о технике

передачи мяча двумя руками

2. Создать двигательное

представление о технике

передачи мяча двумя руками

1. Краткий рассказ о технике передачи мяча двумя руками сверху. Объяснить последовательность движений, обратить внимание на самые важные моменты в технике и условия его применения. При выполнении передачи учащийся должен: - после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»; - при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья; - не отбивать мяч ладонями; - во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку. 2. Демонстрация техники постановки кистей рук. Кисти рук подняты приблизительно на пятнадцать сантиметров выше головы с большими пальцами в основании, направленными к глазам. Пальцы должны быть расставлены и иметь немного чашевидную форму (промежуток должен быть не больше пяти сантиметров между большими и указательными пальцами). 3. Демонстрация техники передачи мяча двумя руками сверху. Технику передачи демонстрируют несколько раз: перед объяснением особенностей техники и после него. Демонстрацию необходимо проводить как с обычной скоростью, так и медленно. 1. Имитация отдельных элементов передачи а) принять позу окончания передачи б) принять позу начала приема мяча 2. 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.

II Этап детализированного (углубленного) разучивания 1. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче чувствительность пальцев чувствительность пальцев, поиск правильного положения при передаче чувствительность пальцев, поиск правильного положения корпуса 2. Изучить: изменять положение запястья на основании траектории выхода мяча 3. Изучить: изменять выталкивающие усилие рук 4. Изучение техники положения тела с учетом траектории мяча Рис. 1 Рис. 2. Рис. 3 Упр. 1. И.П. - передачи в пол всеми десятью пальцами (рис. 1) Упр. 2. И.П. - передачи в пол 4,3,2 пальцами, с чередованием сначала указательными, потом средними, потом большими пальцами. Советы: не сопровождать слишком мяч, работать суставами запястьев; пальцы держать слегка напряженными. Упр. 3. И.П. - вертикальные передачи всеми десятью пальцами на высоту около 50 см., не давая падать мячу (рис. 2) Упр. 4. И.П. - как

упр.3, но только с большими пальцами, потом средние и потом указательные. Советы: избегать слишком высоких передач, которые влекут за собой сдвиг корпуса с последующей неправильной траекторией мяча. Упр. 5. И.П. - передачи против стены (расстояние от стены 50 см.), не давая падать мячу (рис. 3). Советы: избегать слишком высоких передач, которые вызывают перемещение. Упр. 6. И.П. - первая передача в стену, вторая - вертикально (расстояние от стены 1 м., высота | вертикальной передачи - 1 м.). Варианты: мячи различного веса в зависимости от уровня подготовки. Упр. 7. И.П. - вертикальные передачи: первая на высоту около 50 см., вторая на высоту 2 м. Работа в парах: А набрасывает высоко мяч по направлению к В (расстояние 5-6 м.), после отскока от пола ловит мяч (с правильным положением кистей рук). Советы: набрасывать мяч в стороны, чтобы создать затруднение В После этого упражнения В всегда пасует передачу сверху после отскока в пол, потом А и В пасуют без отскока, стремясь не давать мячу (рис. 4)

Астахова М.В. Волейбол. / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -114 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/343868>