

« Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің №22 орта мектебі » ММ
ГУ « Средняя школа №22 отдела образования акимата города Костаная»

**Тема урока: «Приём - передача мяча двумя руками
сверху, снизу».**

8 класс.

**Сабақтың тақырыбы: 8-сыныпта «допты екі қолмен
астынан және үстінен қағу, беру»**

**Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
Оразбаев Арман Бақытжанұлы.**

Екінші санатты біліктілігі жоғары дәренедегі маман.

Педагогикалық жұмыс отілі 10жыл.

Учитель физической культуры

Уразбаев Арман Бахитжанович.

Специалист высшего уровня квалификации второй категории.

Педагогический стаж 10 лет

Цель урока:

Контролировать ЗУН, физическую нагрузку и развивать основные физические качества посредством волейбола.

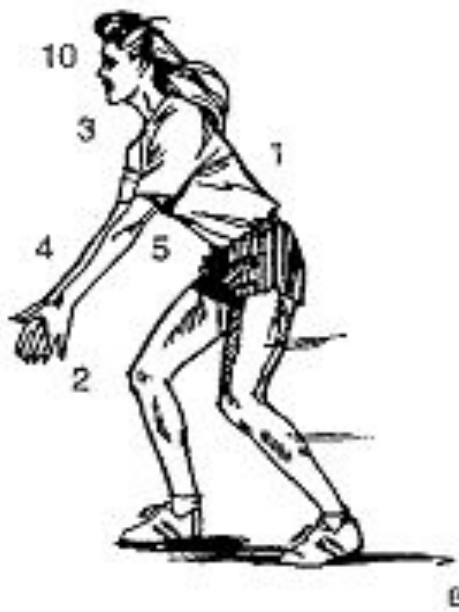
Задачи урока:

- 1. Образовательные:** совершенствование техники выполнения приёма, передачи мяча двумя руками сверху, снизу.
- 2. Оздоровительные и развивающие:** физические качества, быстроту реакции и координацию движений.
- 3. Воспитательные:** чувство взаимовыручки, взаимопонимания, коллективизма, воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу.

Стойка волейболиста



ВЫСОКАЯ



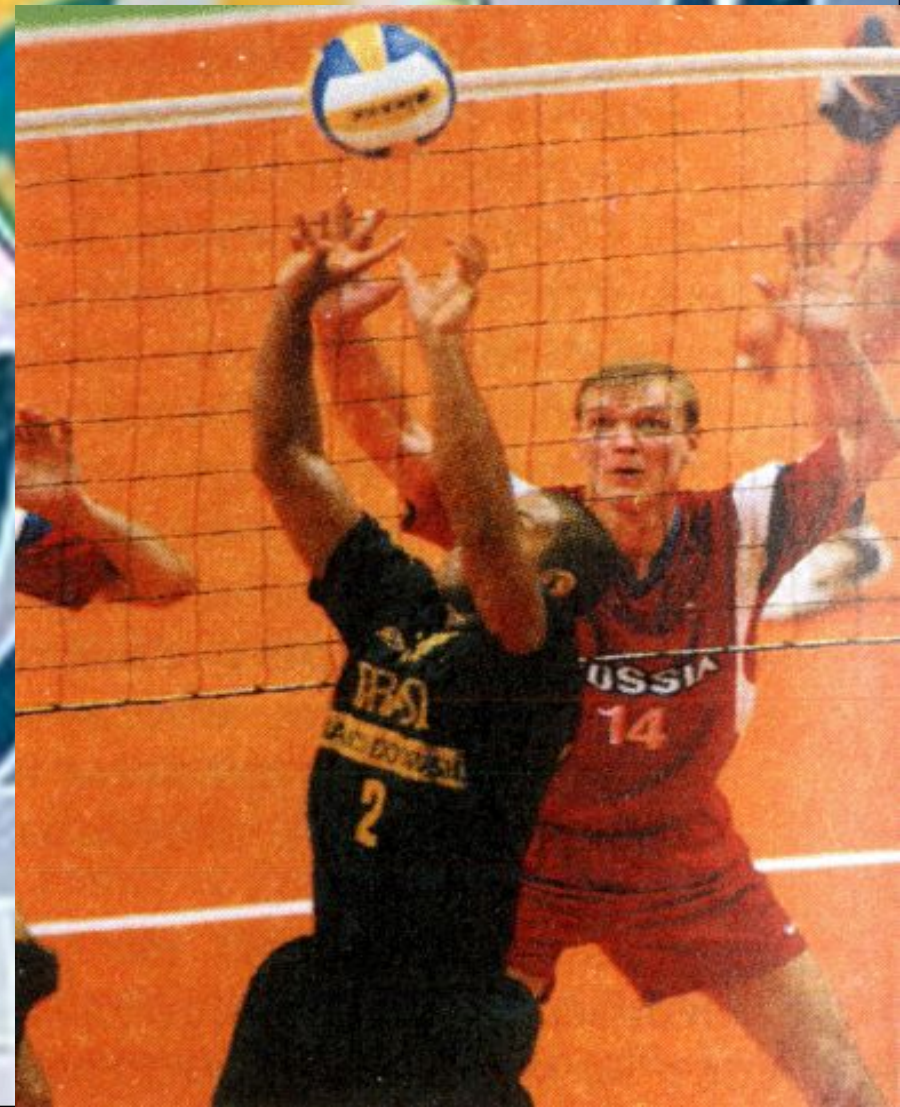
СРЕДНЯЯ



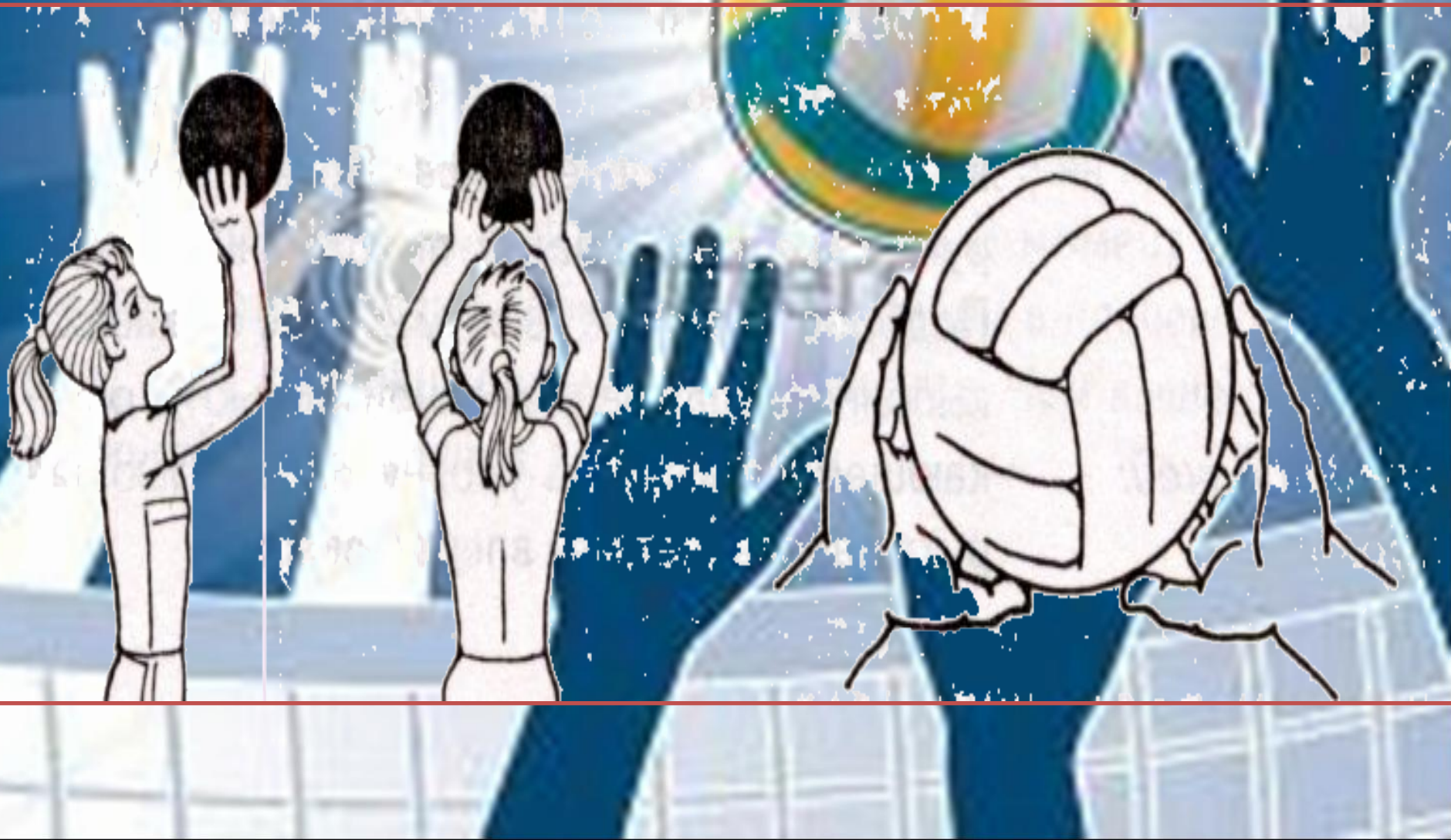
НИЗКАЯ

Передача мяча двумя руками сверху

- ▣ Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.
- ▣ При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.
- ▣ Она дает возможность выполнять различные упражнения по технике, а также играть через сетку.



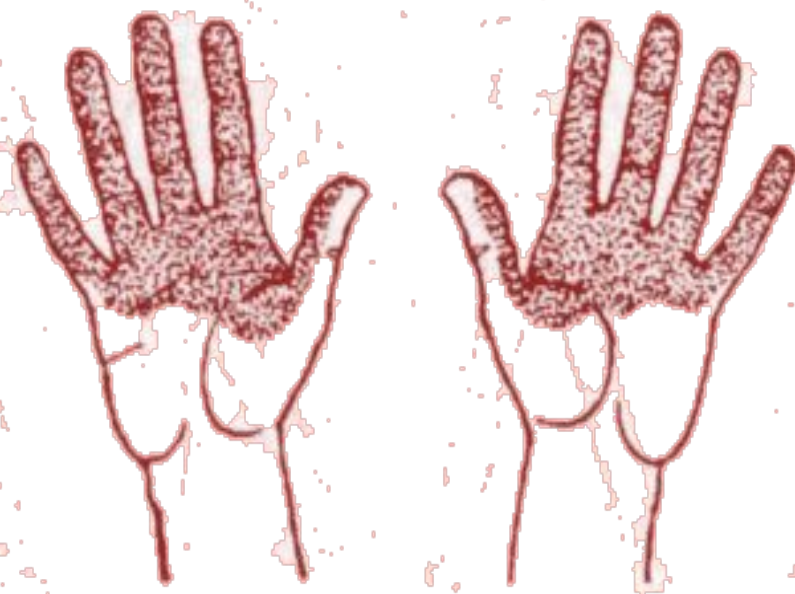
Правильное положение кистей и пальцев



ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



*Следы на ладонях после
правильного приема мяча*



*Следы на ладонях после
неправильного приема мяча*



Подготовка

1. Перемещайтесь к мячу
2. Займите позицию и примите нужную стойку
3. Разверните плечи вперед к цели
4. Ноги не напряжены, одна впереди другой
5. Слегка согните руки и ноги
6. Кисти рук надо лбом, выше его на 15-20 см
7. Держите руки перед собой
8. Смотрите на мяч через «окошко», сформированное кистями рук
9. Подводите руки к мячу



Выполнение

1. Коснитесь мяча ниже его центра
2. Касание выполняется двумя верхними фалангами пальцев
3. Выпрямите руки и ноги в направлении цели
4. Перенесите вес в сторону цели
5. Отправляйте мяч на нужную высоту

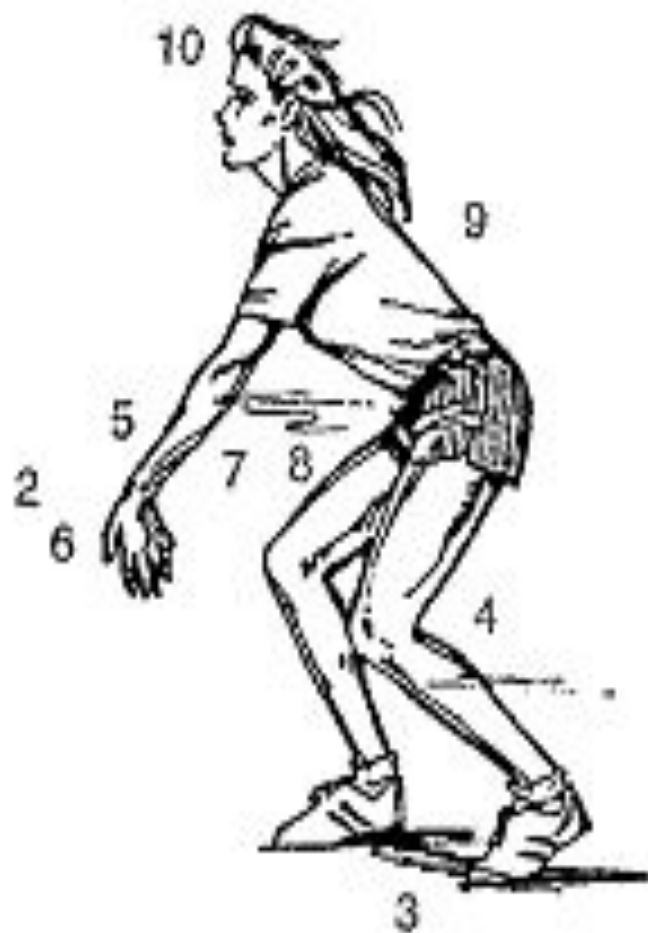


Дальнейшие действия

1. Полностью выпрямите руки
2. Кисти направлены к цели
3. В ту же сторону движутся бедра
4. Перенесите вес по направлению к цели

Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу





Подготовка

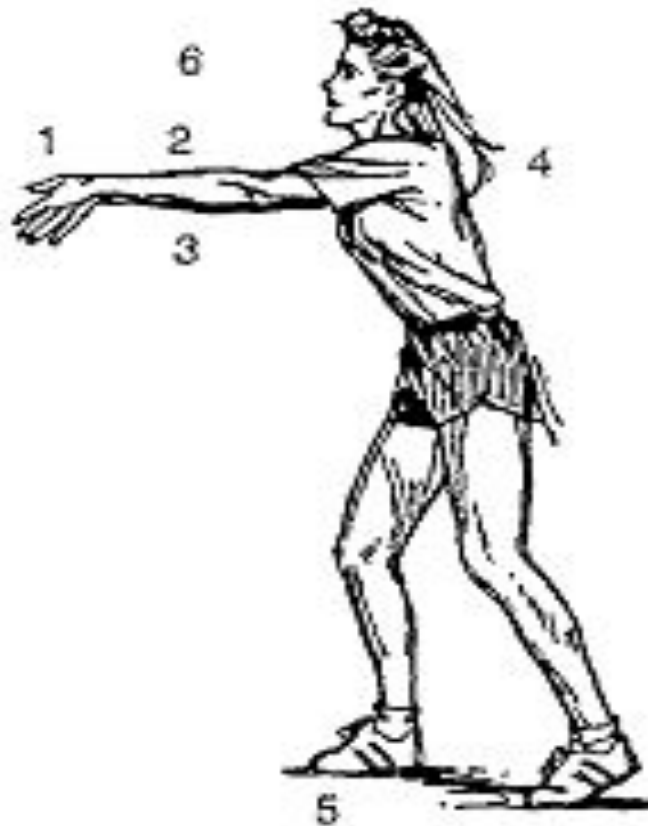
1. Переместитесь к летящему мячу и встаньте поудобней
2. Соедините руки
3. Ноги — на ширине плеч, одна впереди другой
4. Согните колени и слегка присядьте
5. Руки образовали «площадку»
6. Большие пальцы параллельны друг другу
7. Локти прижаты друг к другу
8. Руки параллельны бедрам
9. Спина — прямая
10. Глаза следят за траекторией мяча



Выполнение

1. Мяч принимаете, когда он окажется напротив вас, на уровне корпуса
2. Слегка выпрямляете ноги
3. Руки не двигаются
4. Переносите вес тела вперед
5. Мяч надо принимать так, чтобы он был подальше от корпуса
6. Подводите «площадку» под мяч
7. Бедра движутся вперед
8. Неотрывно следите за мячом во время контакта с ним

Дальнейшие действия



1. Руки остаются сомкнутыми
2. Локти — тоже
3. «Площадка» как бы следует за траекторией отбитого мяча
4. Руки опускаются чуть ниже уровня плеч
5. Вес тела переносится по направлению к цели
6. Следите за траекторией мяча



An illustration featuring a globe with yellow, green, and white segments at the top center, surrounded by a sunburst effect. Below the globe, several hands are shown reaching upwards. On the left, two hands are depicted in a light skin tone, one wearing a watch. On the right, two hands are shown in a dark blue silhouette. The background is a light blue gradient with a faint grid pattern at the bottom. The text 'Спасибо за внимание!' is written in a red, italicized font across the middle of the image. A faint 'shutterstock' watermark is visible in the background.

Спасибо за внимание!