

Волейбол

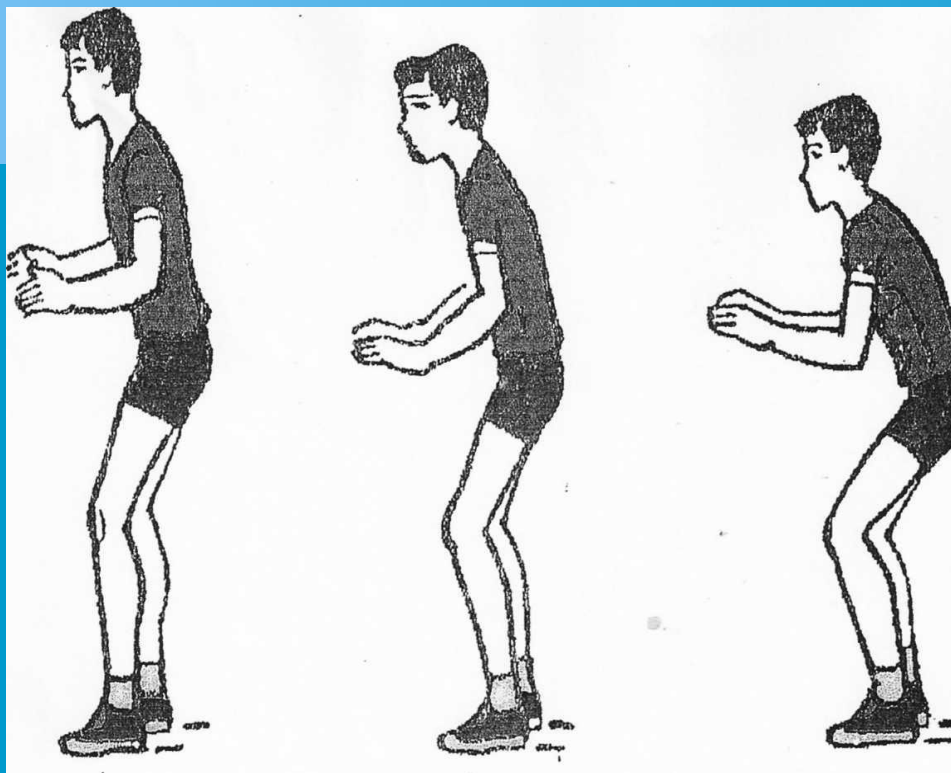
Цели урока:

- ◆ **формировать физическую культуру личности;**
- ◆ **расширять функциональные возможности школьника;**
- ◆ **содействовать развитию психических процессов и индивидуальных свойств личности.**

◆ **Задачи урока:**

- ◆ **1. Обучить технике приема и передачи мяча снизу двумя руками .**
- ◆ **2. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками.**
- ◆ **3. Развивать координационные способности.**

Стойка волейболиста



Стойки различают на:

Устойчивую - одна нога впереди.

Основную - ноги параллельно.

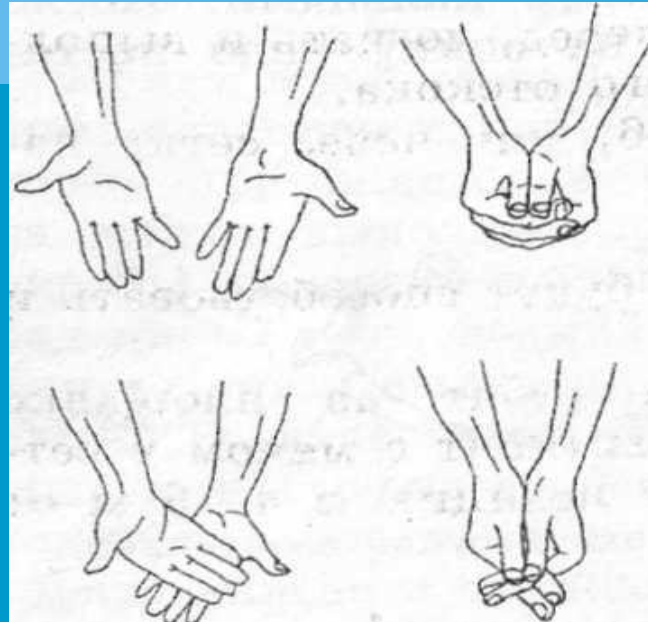
Неустойчивую - О ЦТ на передней трети стопы.

Статичную - неподвижность игрока.

Динамичную - переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, ненапряженно.

Прием мяча снизу



Соединение
кистей рук
при приеме
снизу



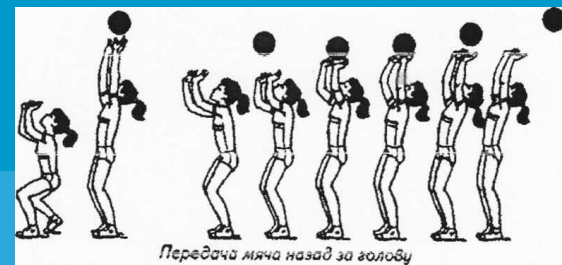
Прием мяча снизу

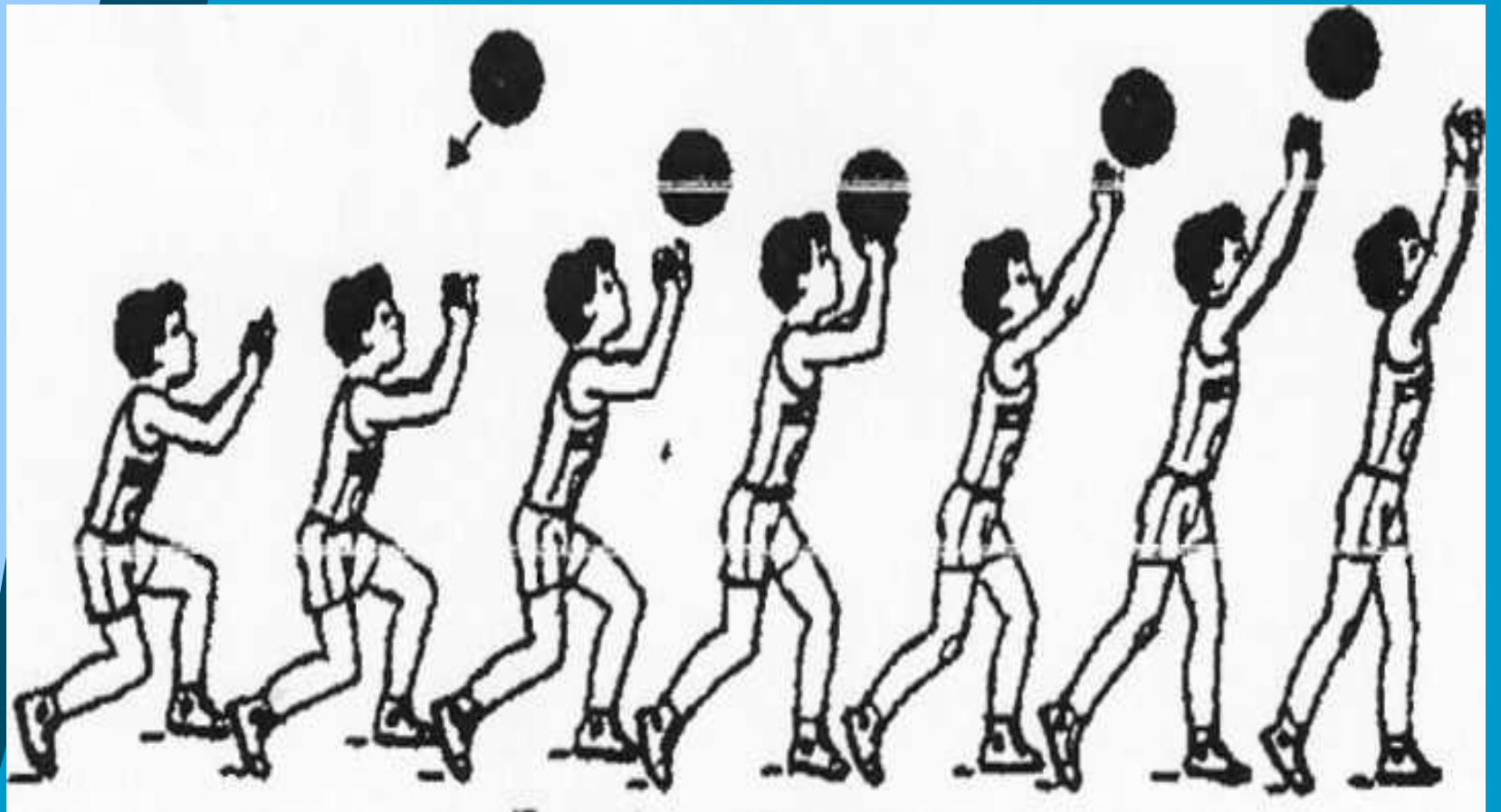


Прием мяча снизу

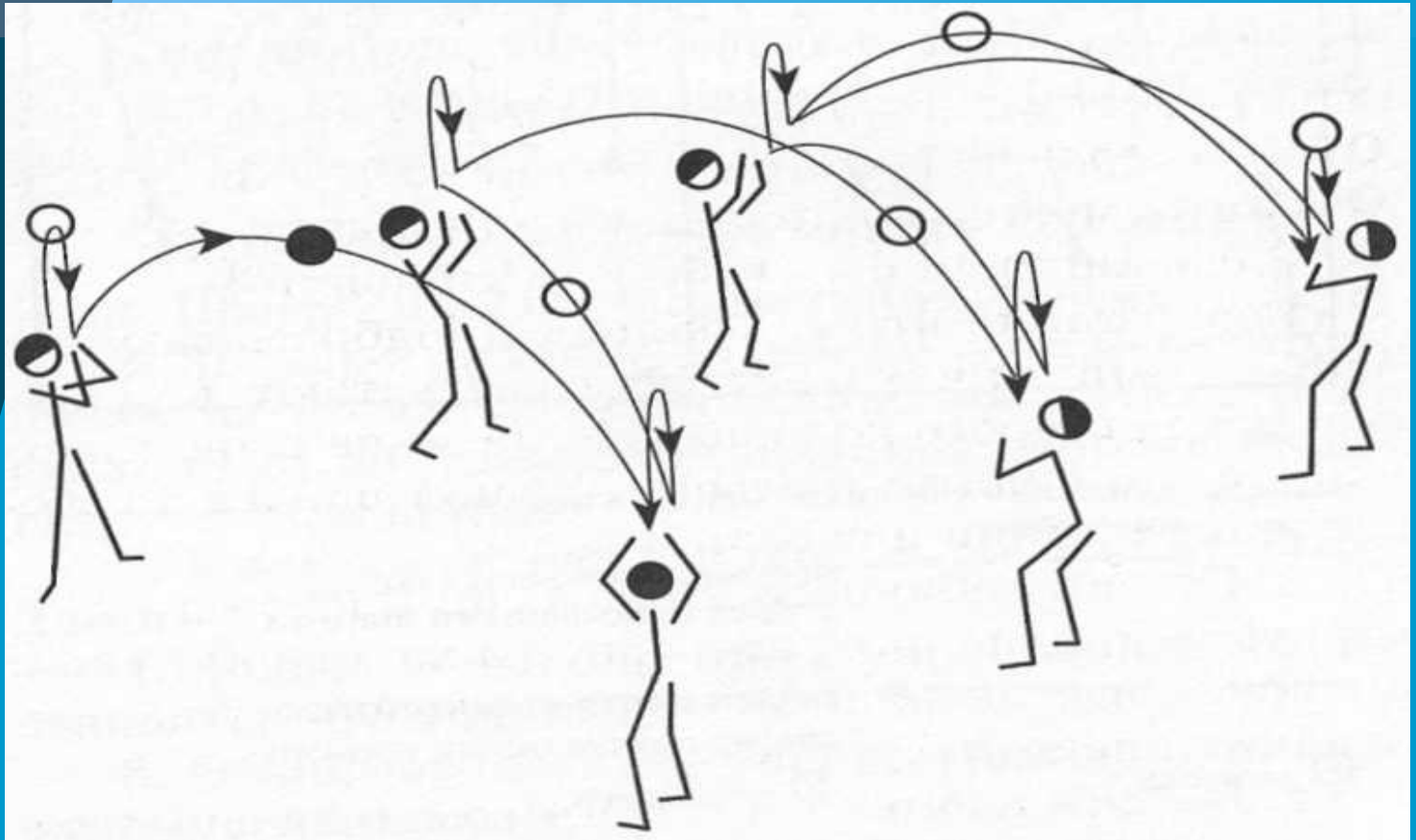


ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ





Прием и передача мяча двумя руками сверху



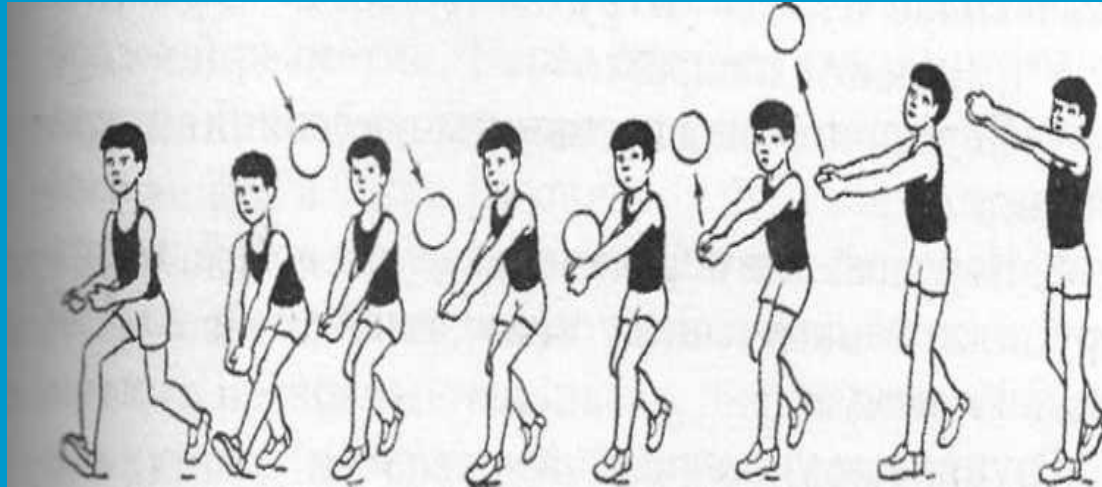
Упражнение в верхней передаче мяча в двух шеренгах

Прием и передача мяча



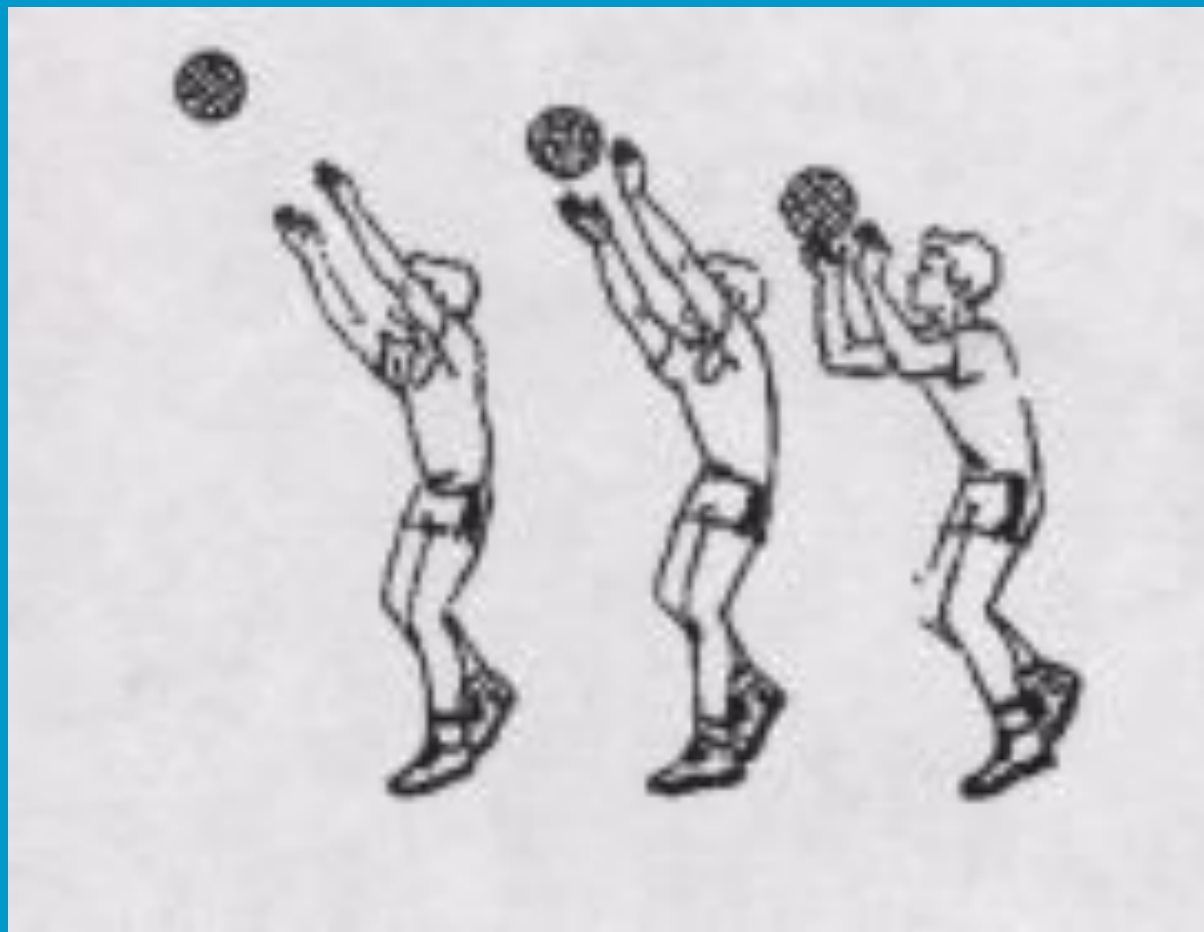
Положение рук для приема и передачи мяча снизу двумя руками

Прием и передача мяча двумя руками снизу

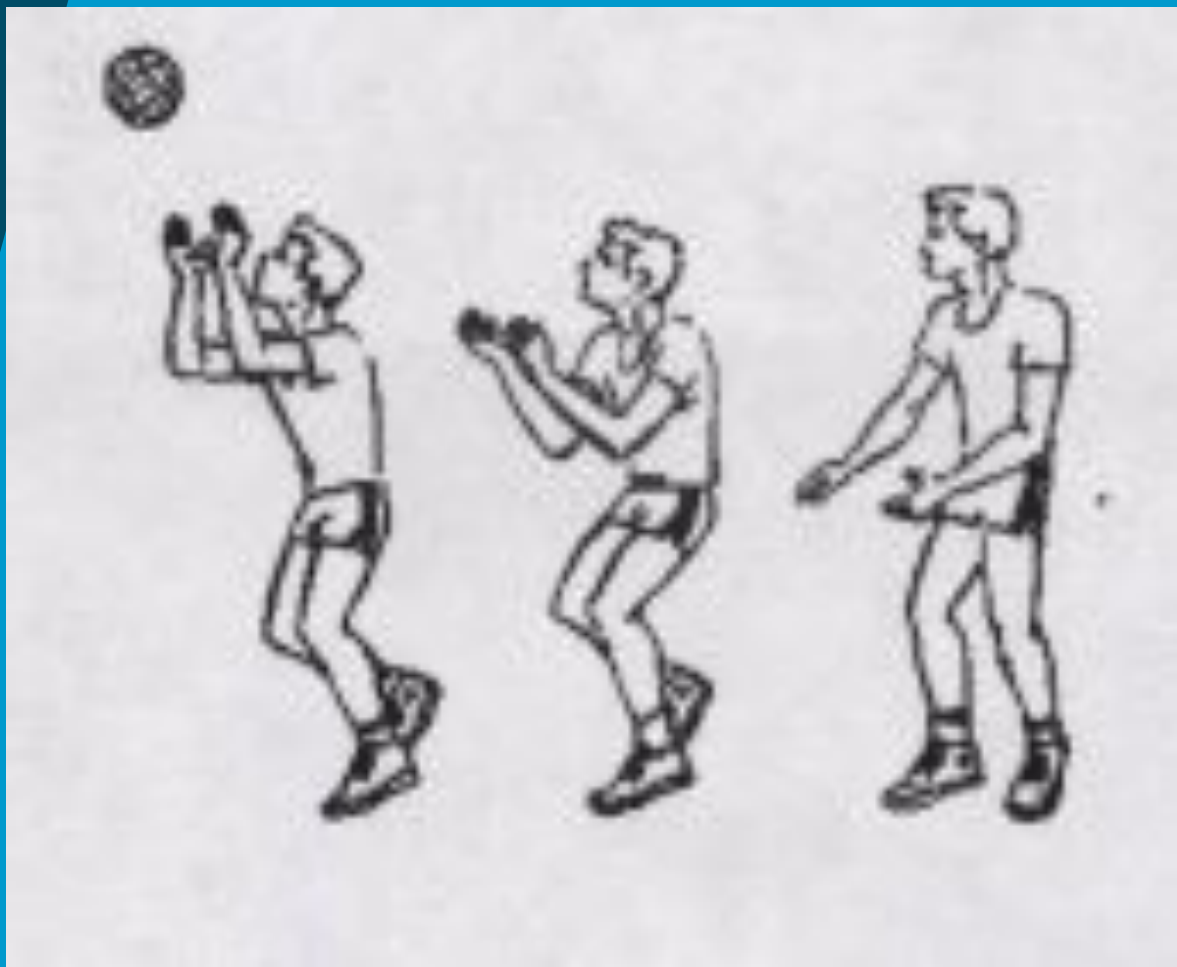


Передача мяча снизу двумя
руками

Передача двумя руками сверху



Прием мяча двумя руками сверху



Нападающий удар



Нападающий удар

