

Волейбол

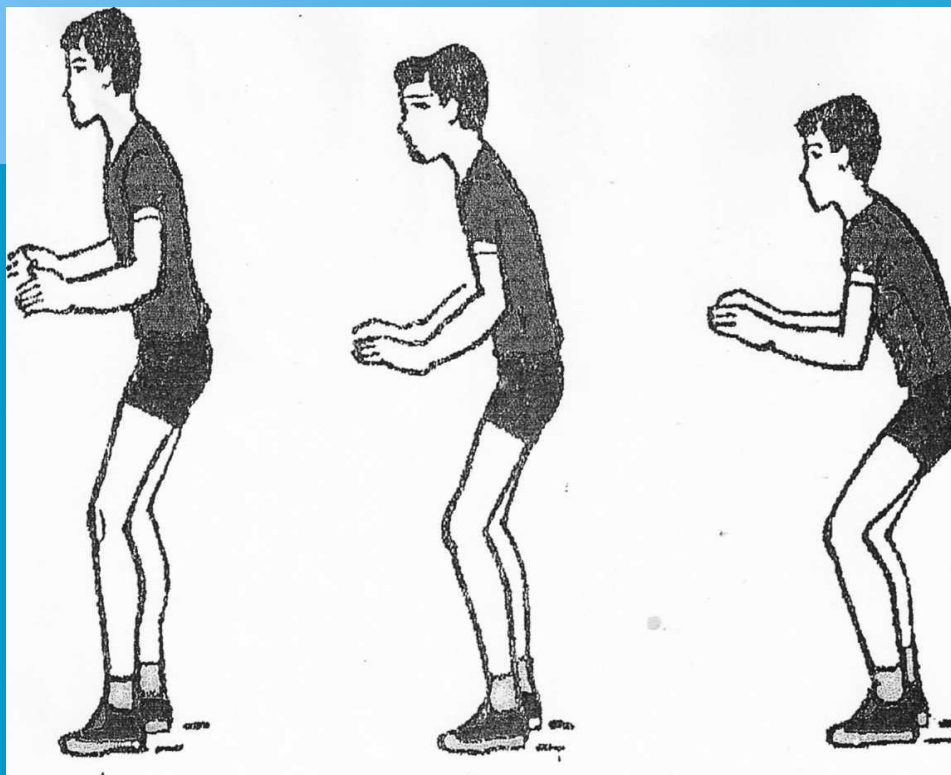
Цели урока:

- ◆ **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.

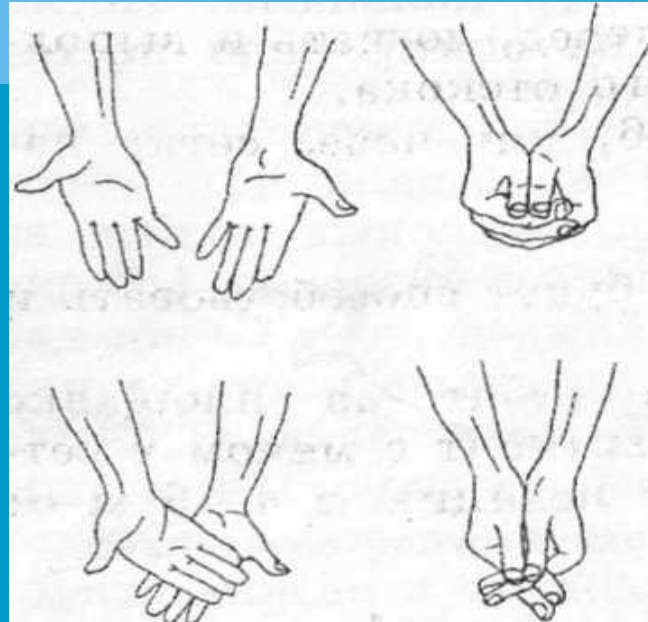
Неустойчивую - О ЦТ на передней трети стопы.

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



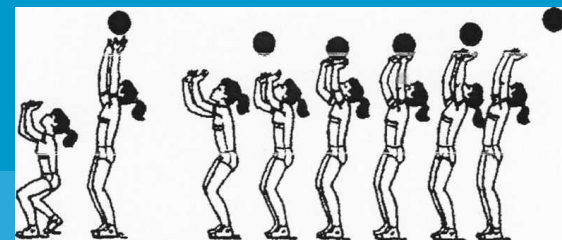
Прием мяча снизу



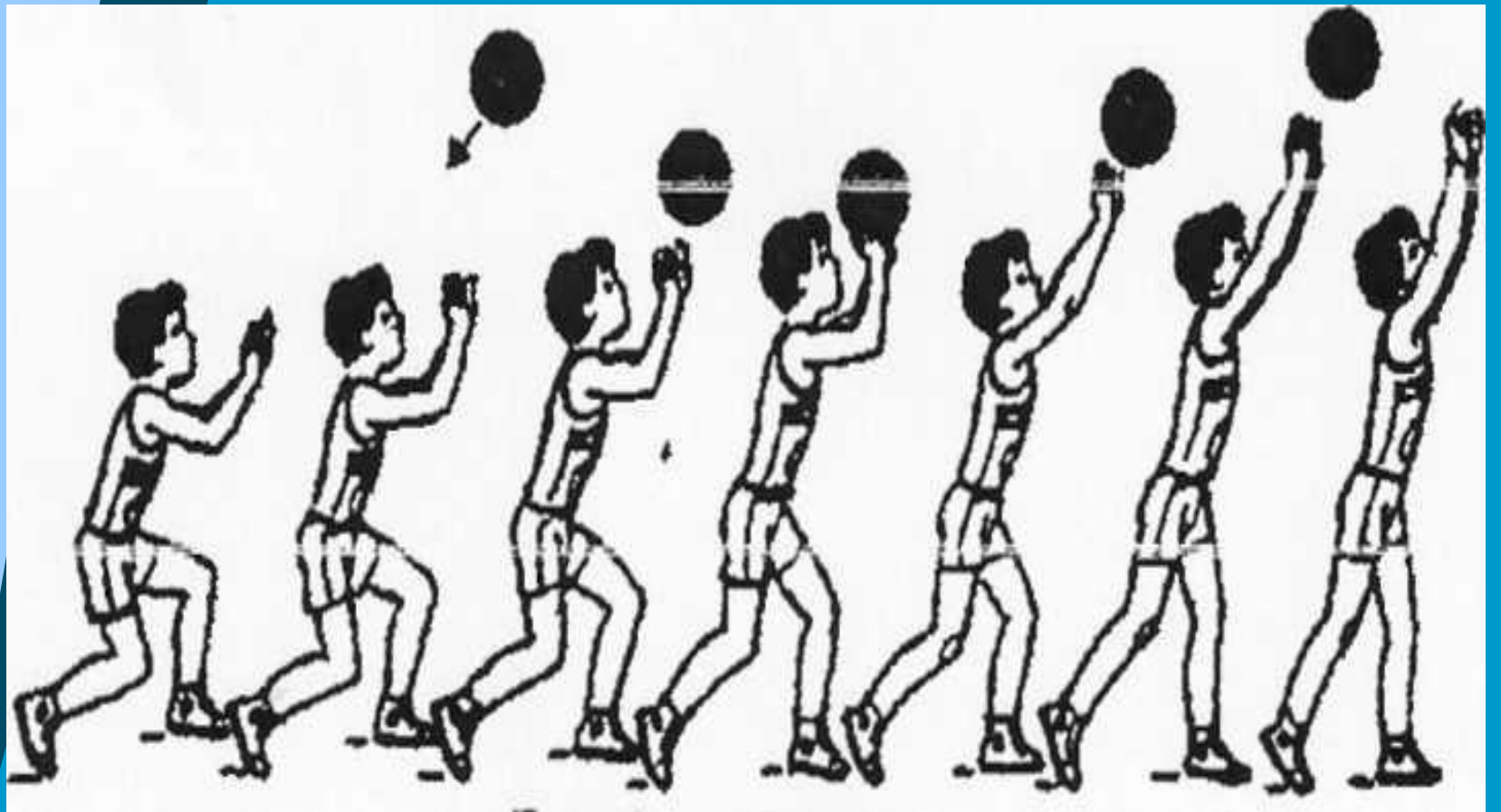
Прием мяча снизу



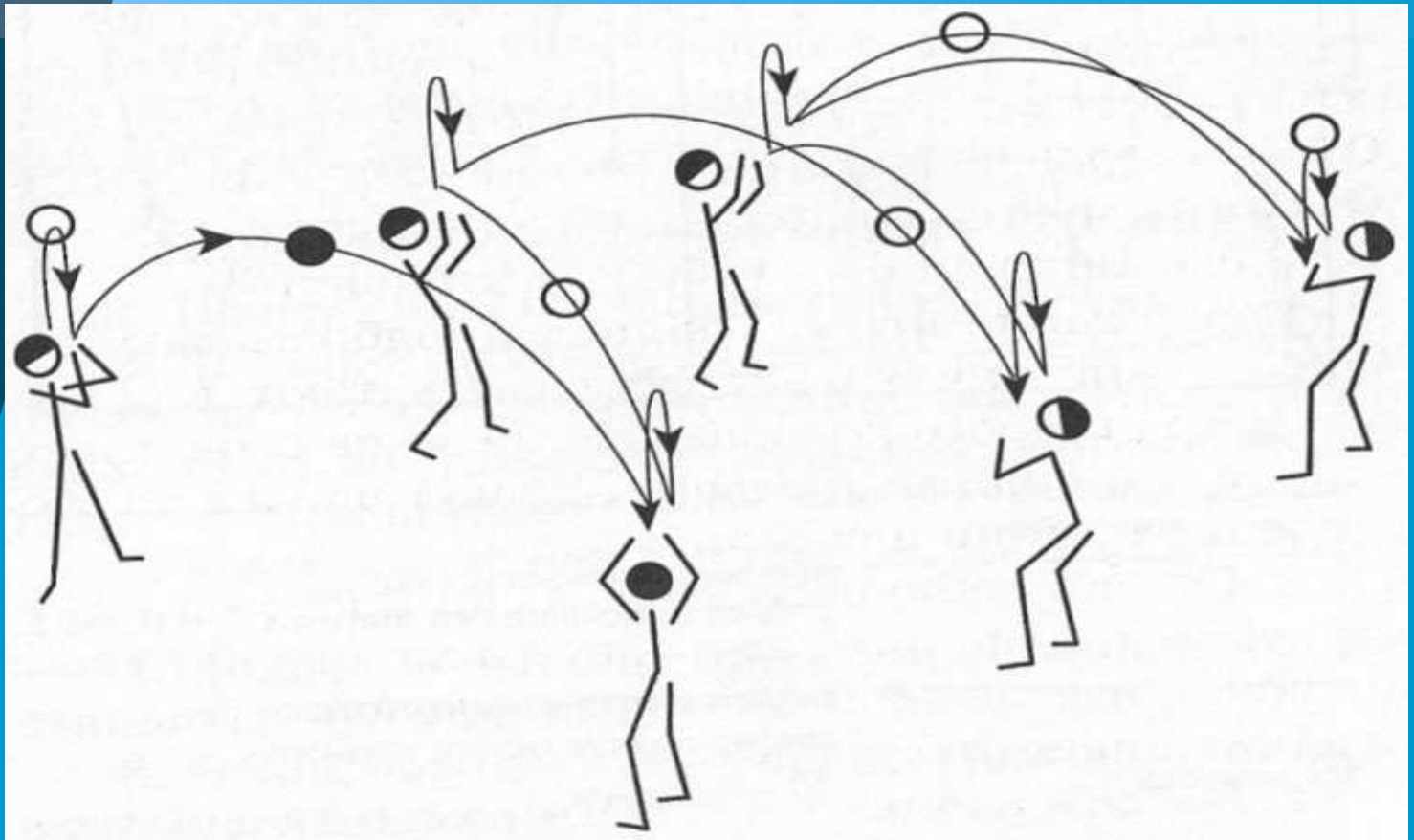
ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ



Передача мяча назад за голову



Прием и передача мяча двумя руками сверху



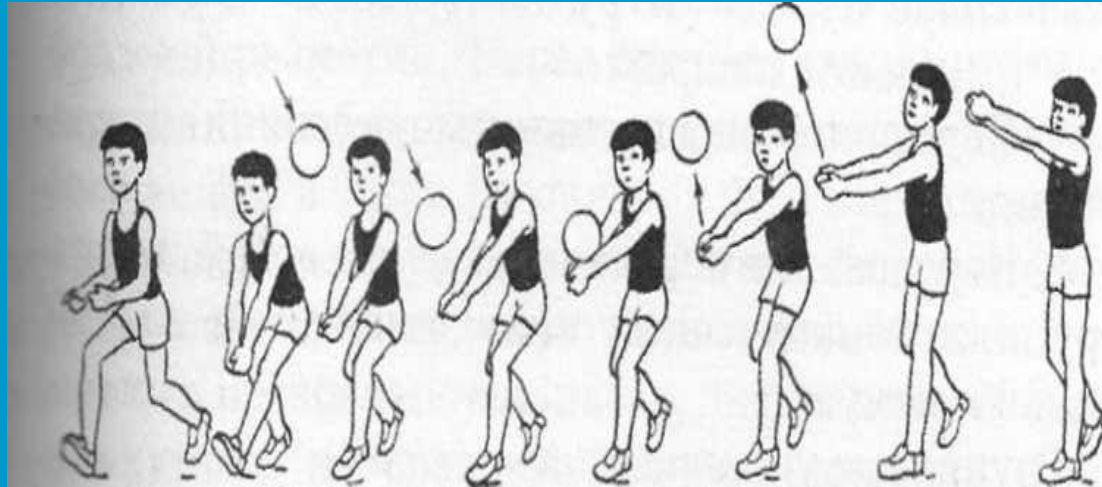
Упражнение в верхней передаче мяча в двух шеренгах

Прием и передача мяча



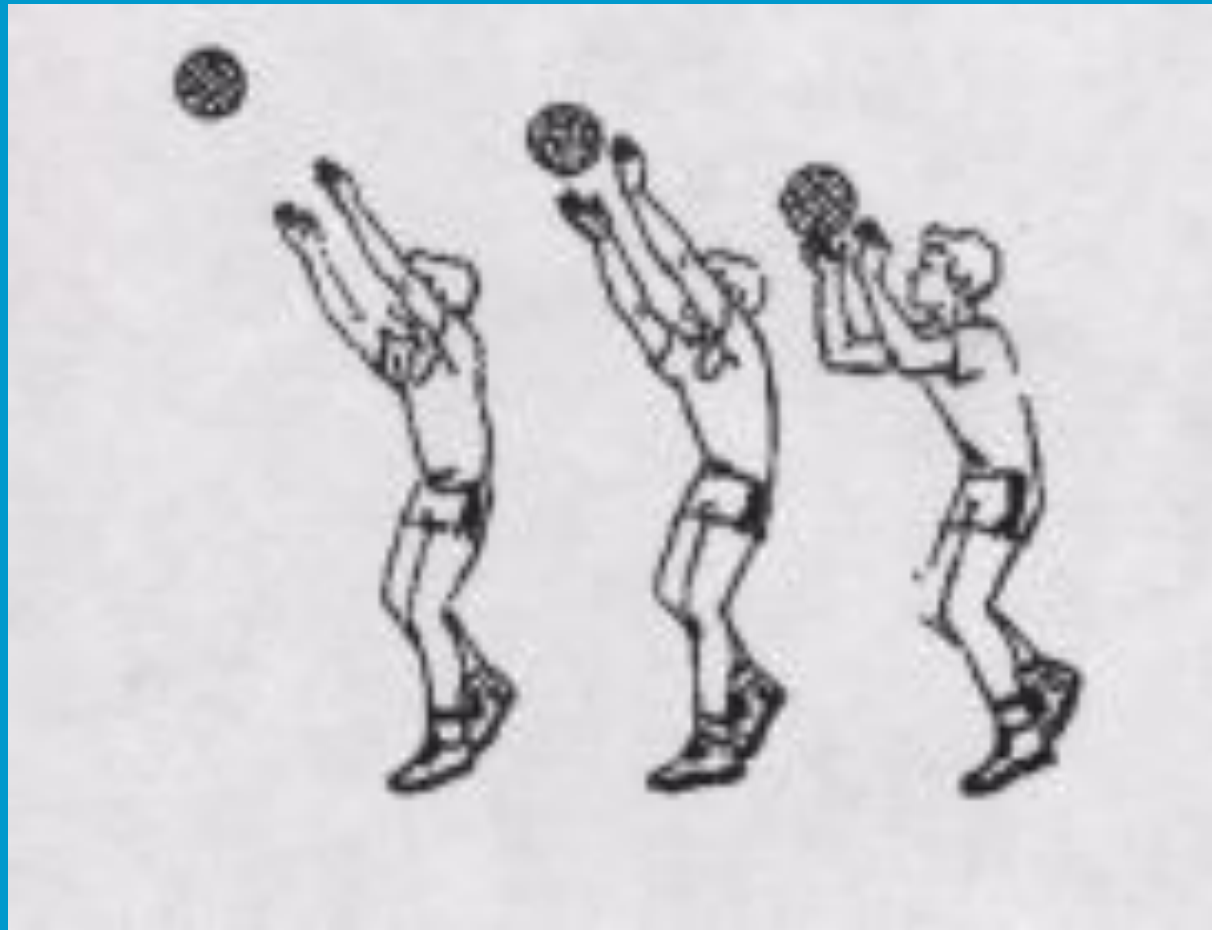
Положение рук для приема и передачи мяча снизу двумя руками

Прием и передача мяча двумя руками снизу

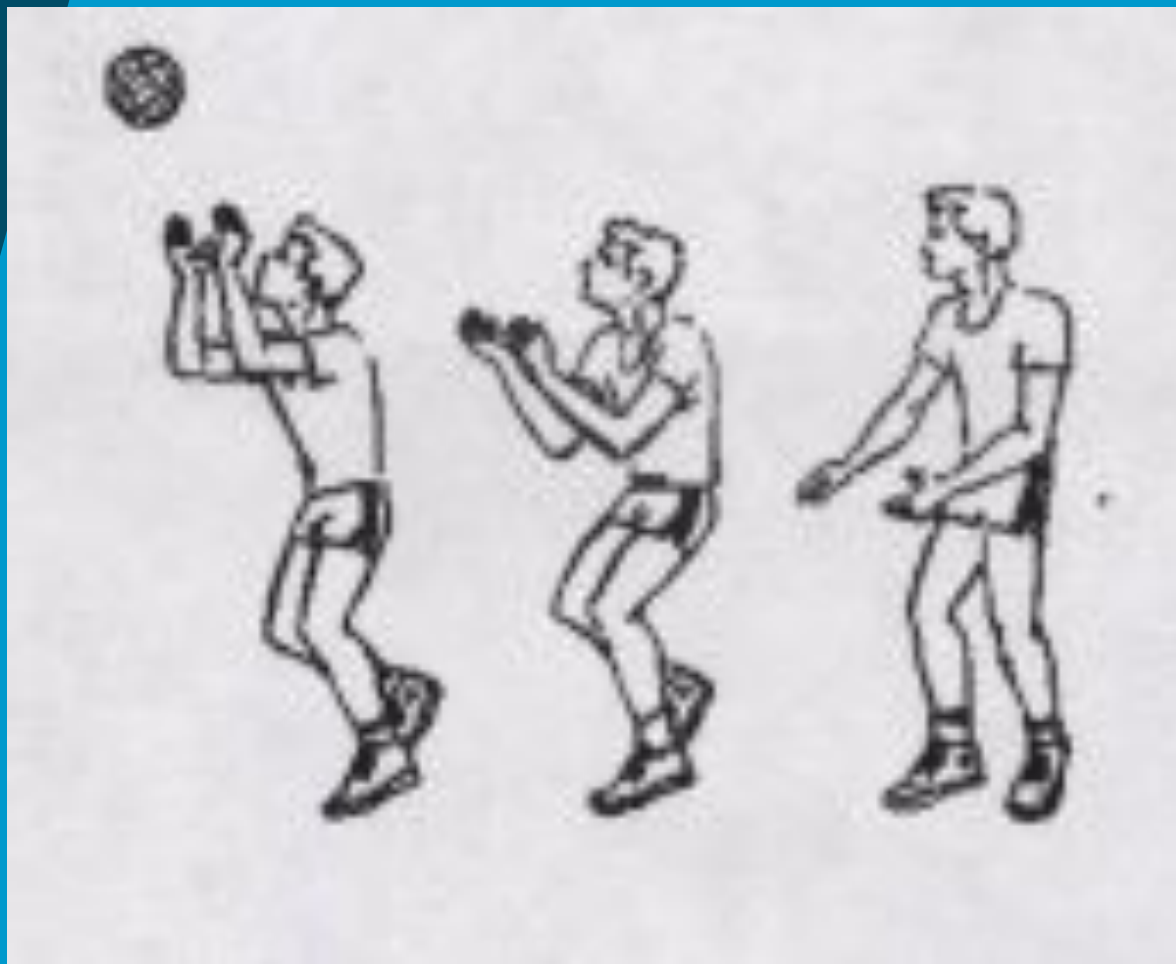


Передача мяча снизу двумя
руками

Передача двумя руками сверху



Прием мяча двумя руками сверху



Нападающий удар



Нападающий удар

