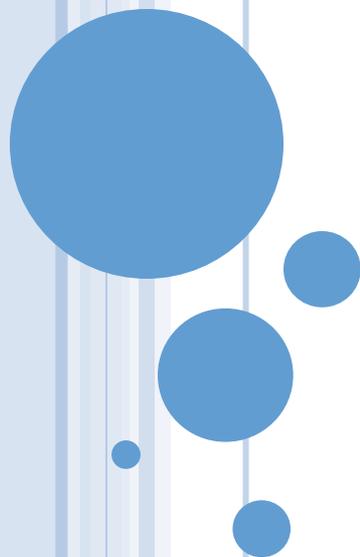
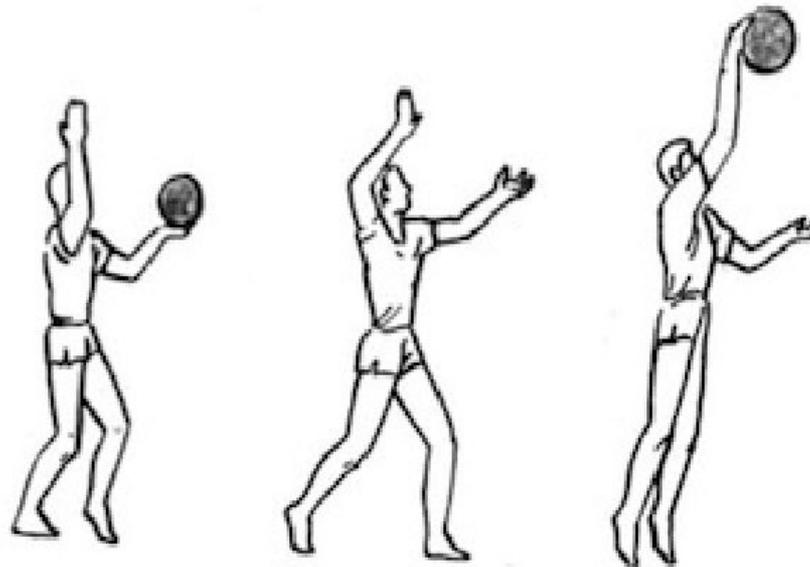


**МБОУ «Мангутская СОШ»**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.  
ВОЛЕЙБОЛ.**

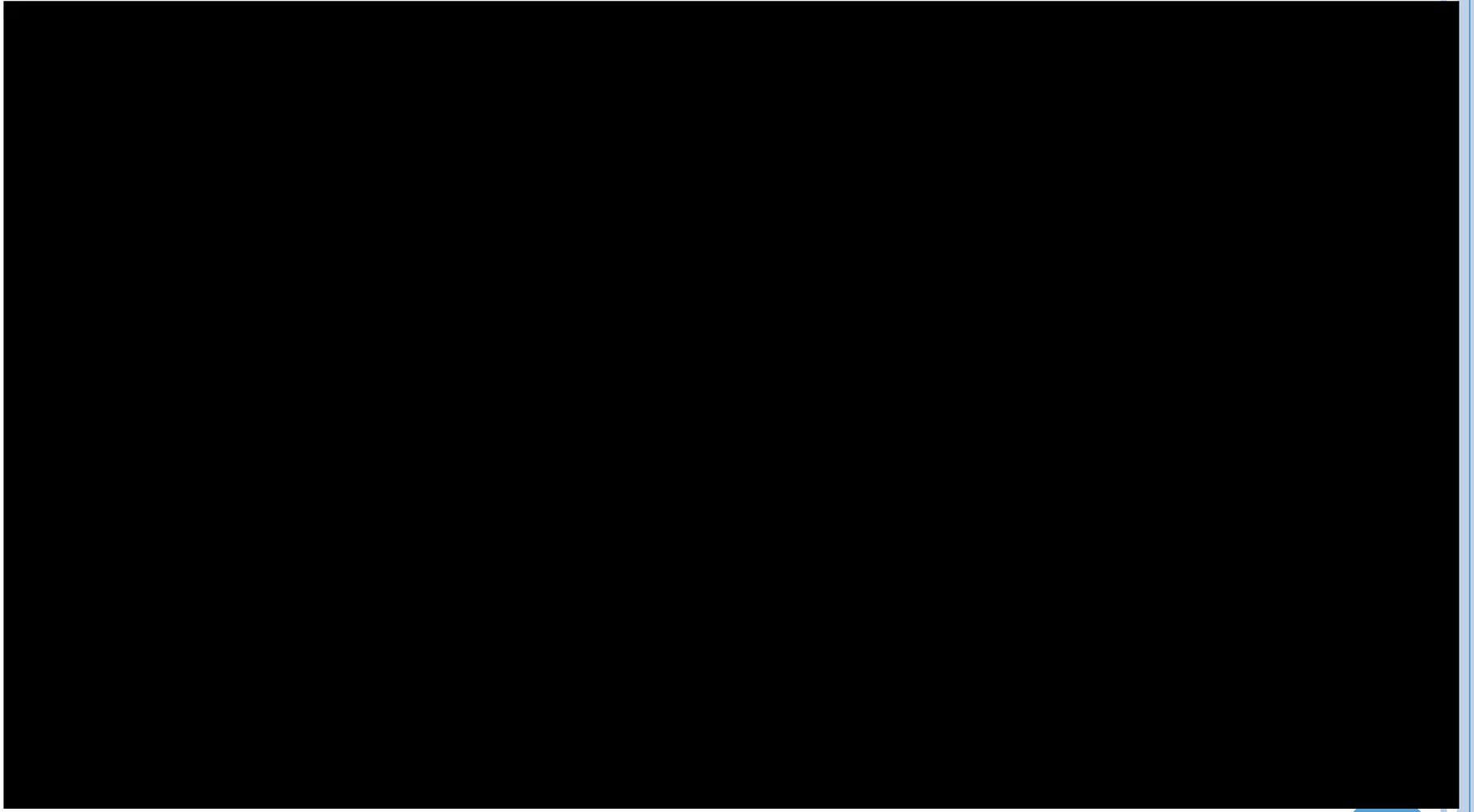


## ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА.



*Рис. 1.* Верхняя прямая подача

Игрок стоит лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, левая впереди, мяч в левой руке; правая, слегка согнутая в локтевом суставе, отведена назад-вверх для замаха. Вес тела сосредоточен в основном на правой ноге. Мяч подбрасывается вверх, правая рука отводится вверх, а вес тела переносится на обе ноги. В момент удара по мячу движение плеча замедляется, а предплечье и кисть производят быстрое и короткое движение вперед по направлению подачи (см. рис. 1). Удар по мячу производится напряженной ладонью.



# НАПАДАЮЩИЙ УДАР.

Нападающий удар состоит из разбега, прыжка и удара.

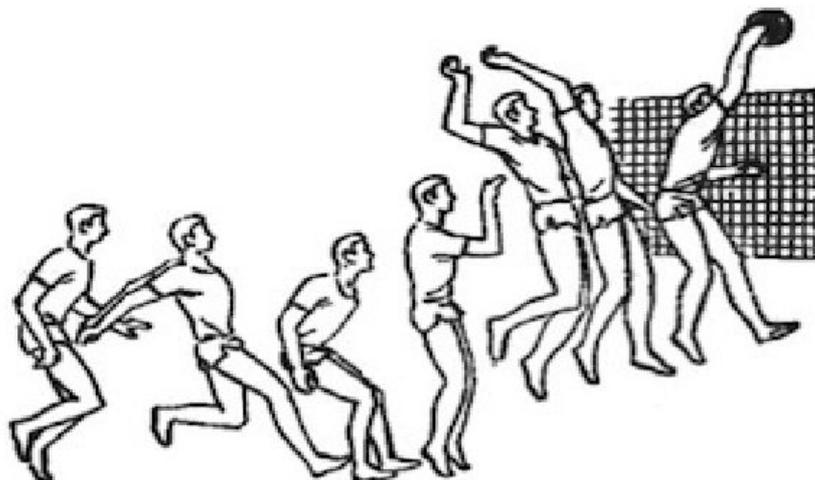


Рис. 5. Нападающий удар

Разбег обычно состоит из трех шагов: **первый** – небольшой и замедленный; **второй** – корректирует направление движения игрока; **третий**, всегда быстрый и широкий, выполняют скачком. В нем обязательно присутствуют не только фаза полета тела, но и стопорящее движение с приставлением одной ноги к другой. В этом шаге руки и туловище подаются назад, а ноги ставятся на опору с пятки. Прыжок выполняется с двух ног, при этом игрок одновременно разгибает ноги и туловище в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах и производит маховое движение вперед-вверх, затем бьющая рука отводится назад для замаха на удар. Удар по мячу выполняется кистью выпрямленной руки высоко и обязательно впереди игрока, но до этого туловище должно прогнуться назад, особенно сильно в грудной части, и принять положение натянутого лука (см. рис. 5).





**Тема:** Верхняя прямая подача. Нападающий удар.

**Цель:** сформировать у обучающихся знания и навыки игры в волейбол.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ? Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.
- ? Обучение техники верхней прямой подачи мяча. Нападающего удара.

**Воспитательные:**

- ? Воспитание взаимопомощи, взаимостраховки, трудолюбия, инициативности.

**Оздоровительные:**

- ? Содействие укреплению здоровья, повышению эмоционального состояния учащихся.

