



*Верхняя  
передача мяча в  
волейболе*

# *Цель:*

- Развитие координации, ловкости, силы;
- Знакомство с верхней передачей мяча в волейболе

# *Подготовительная часть*

- Построение класса, рапорт дежурного
- Упражнение на внимание:
  - Шаг вперед, поворот налево, прыжком поворот кругом.

## *Разновидности ходьбы:*

- ходьба обычная
- ходьба на пятках
- ходьба на носках
- ходьба в приседе

# *Разновидности бега*

- Бег обычный
- Бег приставными шагами влево
- Бег приставными шагами вправо
- Бег высоко поднимая бедро
- Бег с захлестыванием голени
- Бег «змейкой»
- Бег с ускорением по диагонали 3x20 м

# Упражнения ОФП на месте в парах:



## Упражнение 1

И.п. - стоя лицом к другу другу, согнуться, руки положить на плечи партнеру.

1 - 3 пружинистые наклоны вперед

4 - исходное положение

Повторить 6 - 8 раз

# Упражнение 2

И.п. - стоя спиной друг к другу на расстоянии вытянутых рук, согнуть руки перед грудью.

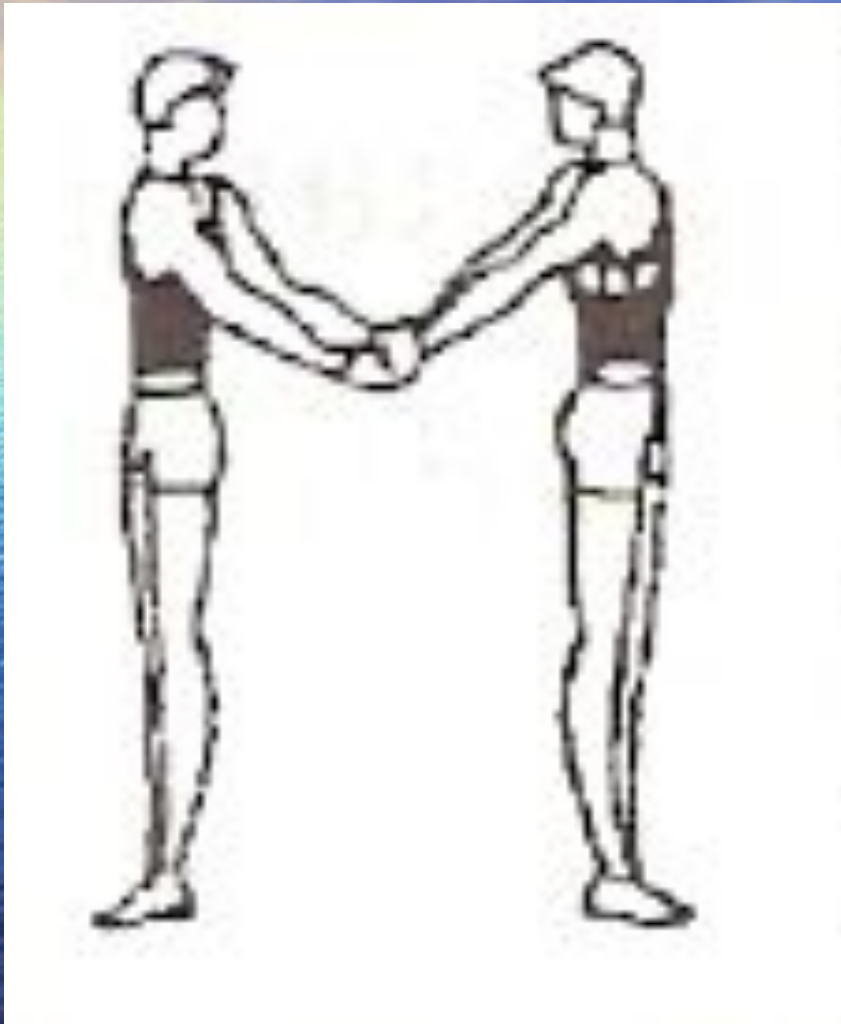
1 - поворот лицом друг к другу с хлопком руками.

2 - и.п.

3 - поворот через другую сторону

4 - и.п.

Повторить 6 - 8 раз



# Упражнение 3

И.п. - стоя спиной друг к другу,  
соединить согнутые  
руки в локтевых  
суставах.







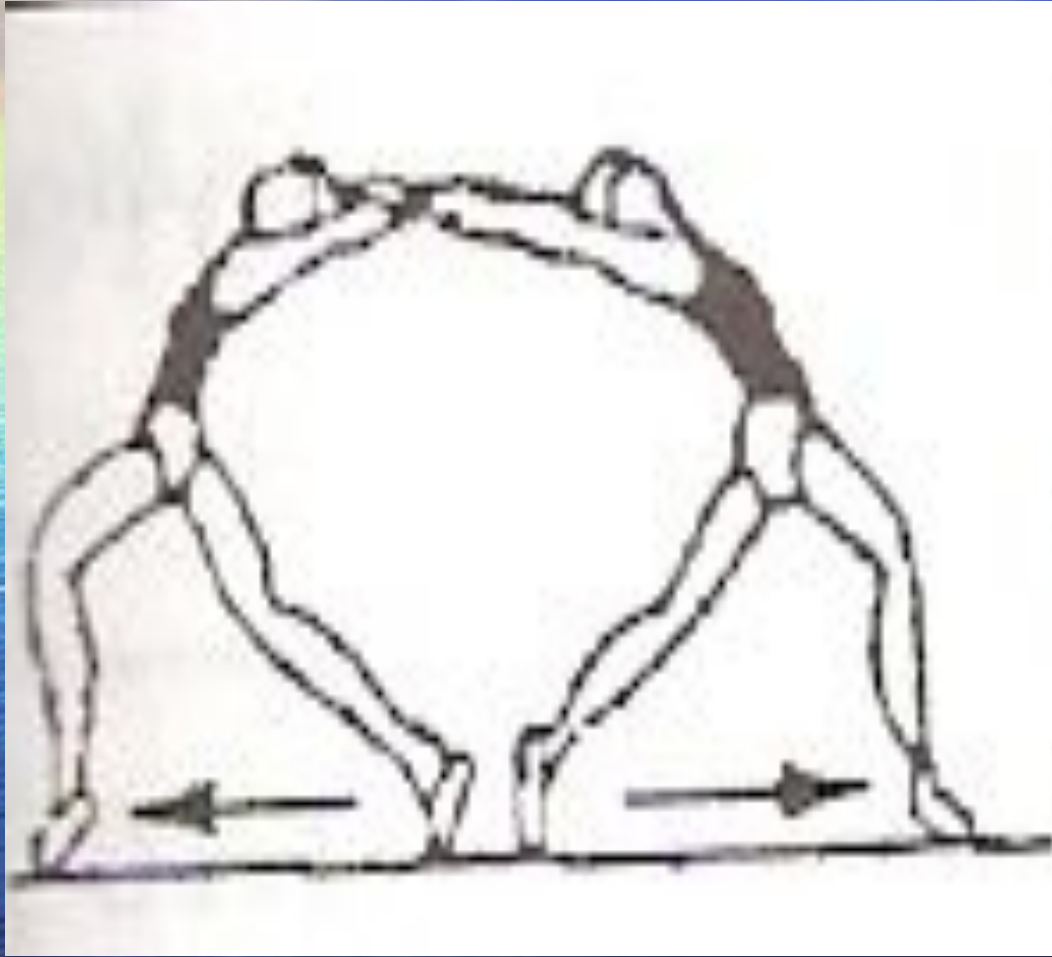
1 - присед

2 - и.п.

3 - присед

4 - и.п.

# Упражнение 4



**И.п. - партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись руками вверху**

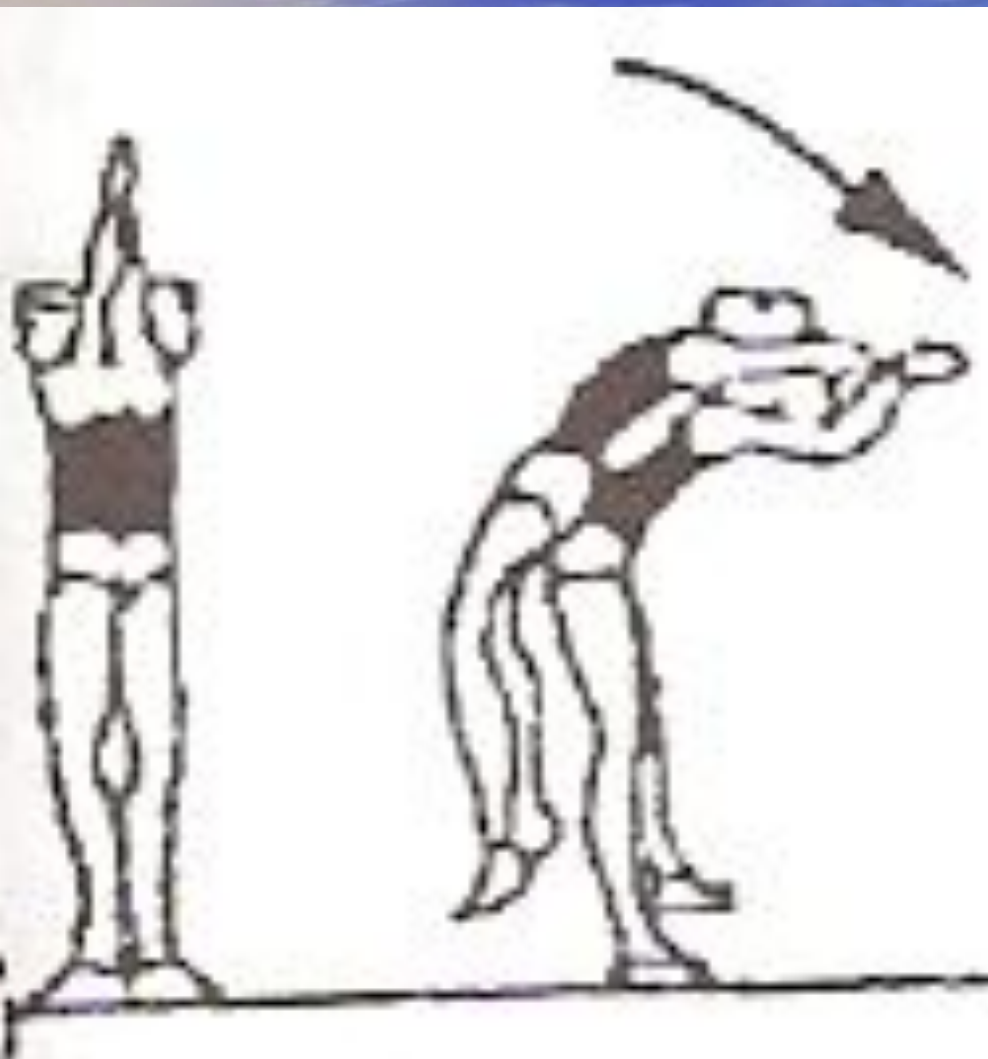
**1 - выпад левой вперед.**

**2 - и.п.**

**3 - выпад правой**

**4 - и.п.**

# Упражнение 5



**И.п. - партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах**

**1 - 3 - наклоны вперед**

**4 - и.п.**

**Повторить 6 - 8 раз**

# Упражнение 6



**И.п. - партнер в упоре лежа, его ноги удерживает другой.**

**Передвижение на руках, затем смена партнеров.**

**2 x 20 м**

# Упражнение 7



**И.п. - то же.**

**Отталкивание руками  
от грунта**

**Повторить 15 - 20 раз**

# Основная часть

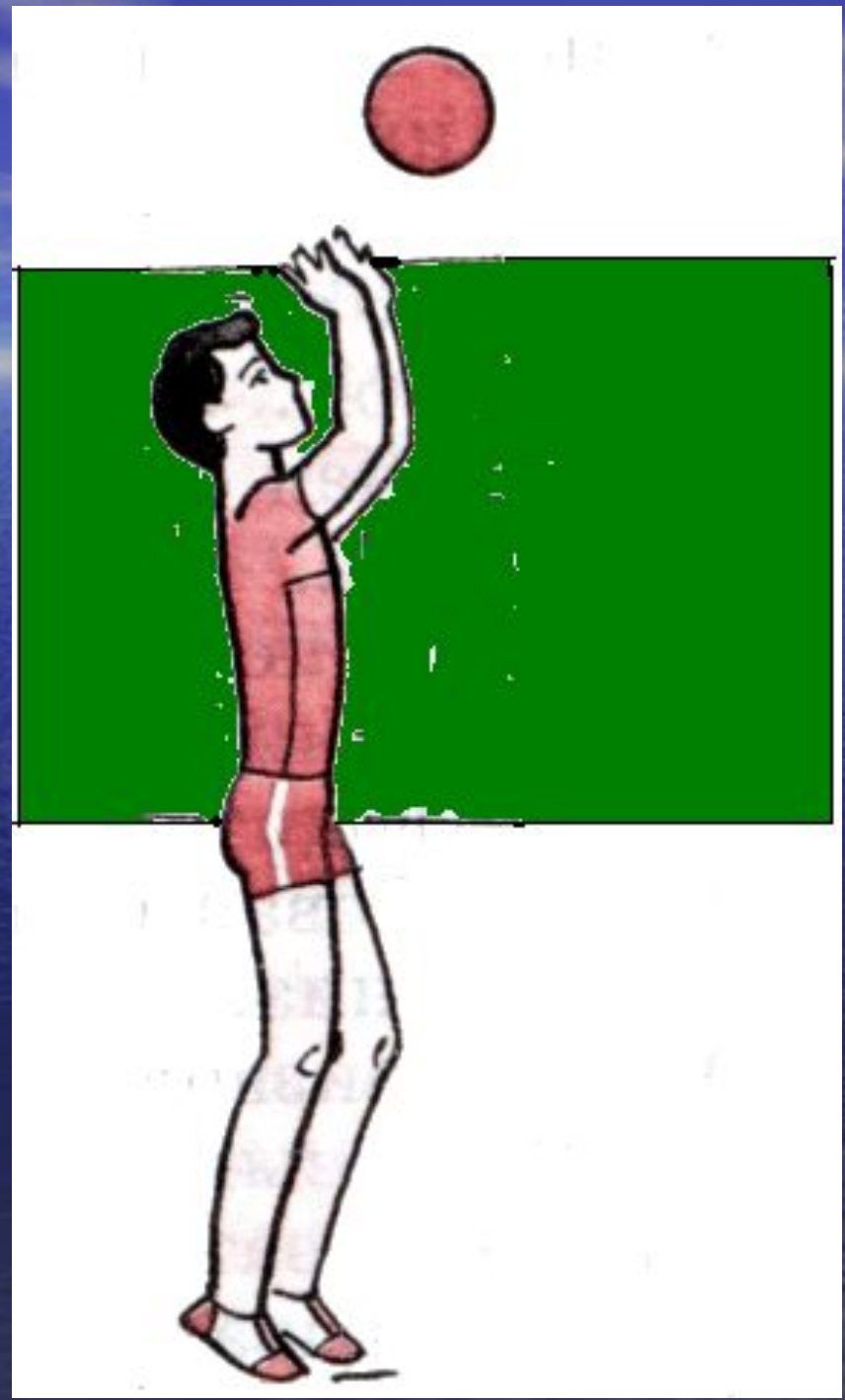
При приеме мяча  
пальцы  
охватывают мяч,  
образуя  
своеобразную  
воронку



**При передаче мяча сверху игрок в ожидании мяча стоит на согнутых ногах, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты**



**Передача мяча  
длится от  
соприкосновения  
пальцев рук с  
мячом до  
сообщения мячу  
нового  
поступательного  
движения. При  
этом игрок  
разгибает ноги, а  
туловище  
незначительно  
отклоняет назад.  
Движение рук  
вперед вверх**

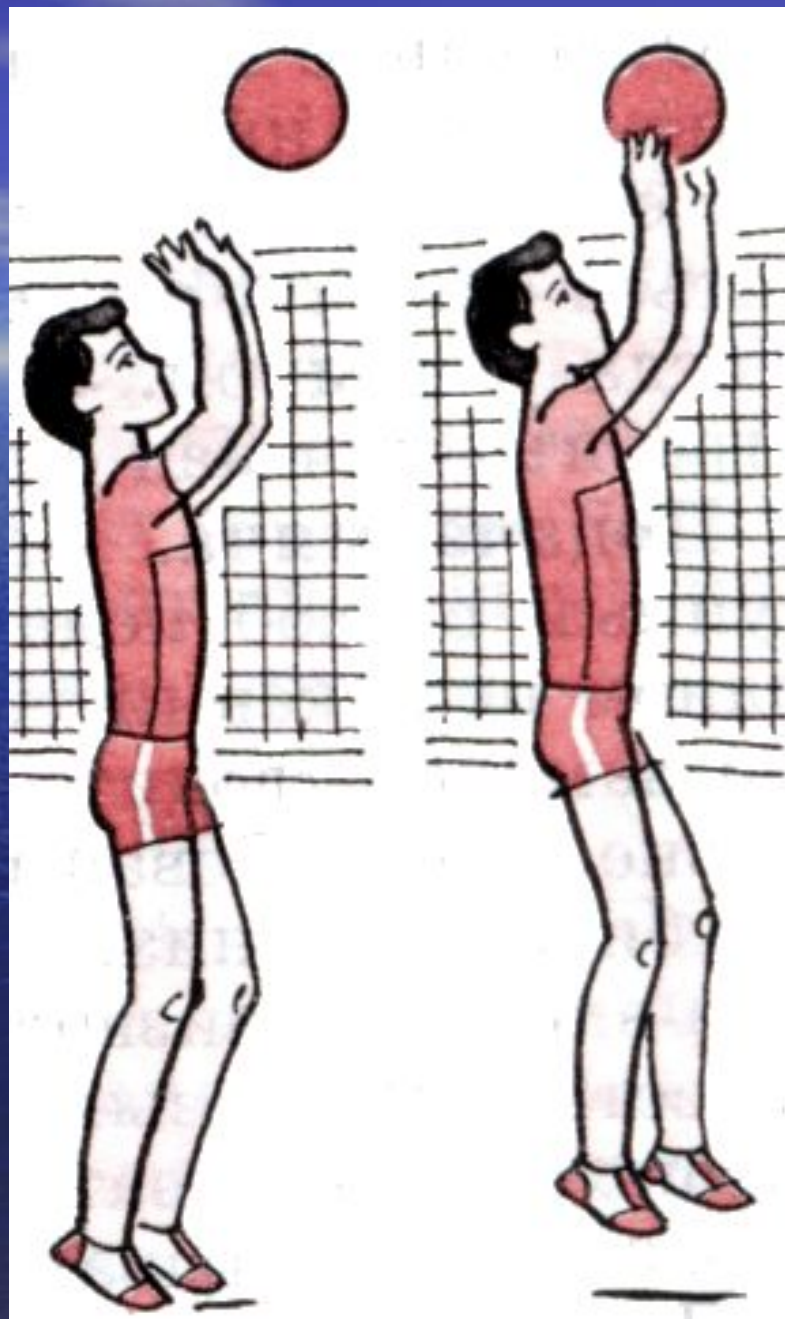






- **Игрок в положении стойки наблюдает за мячом. При этом он переступает с ноги на ногу со свободно опущенными вниз руками. Осуществляется встречное движение рук к мячу, заключающееся в смещении кистей рук вперед вверх в результате локтевых суставов, а ног голеностопных, коленных и тазобедренных суставах**

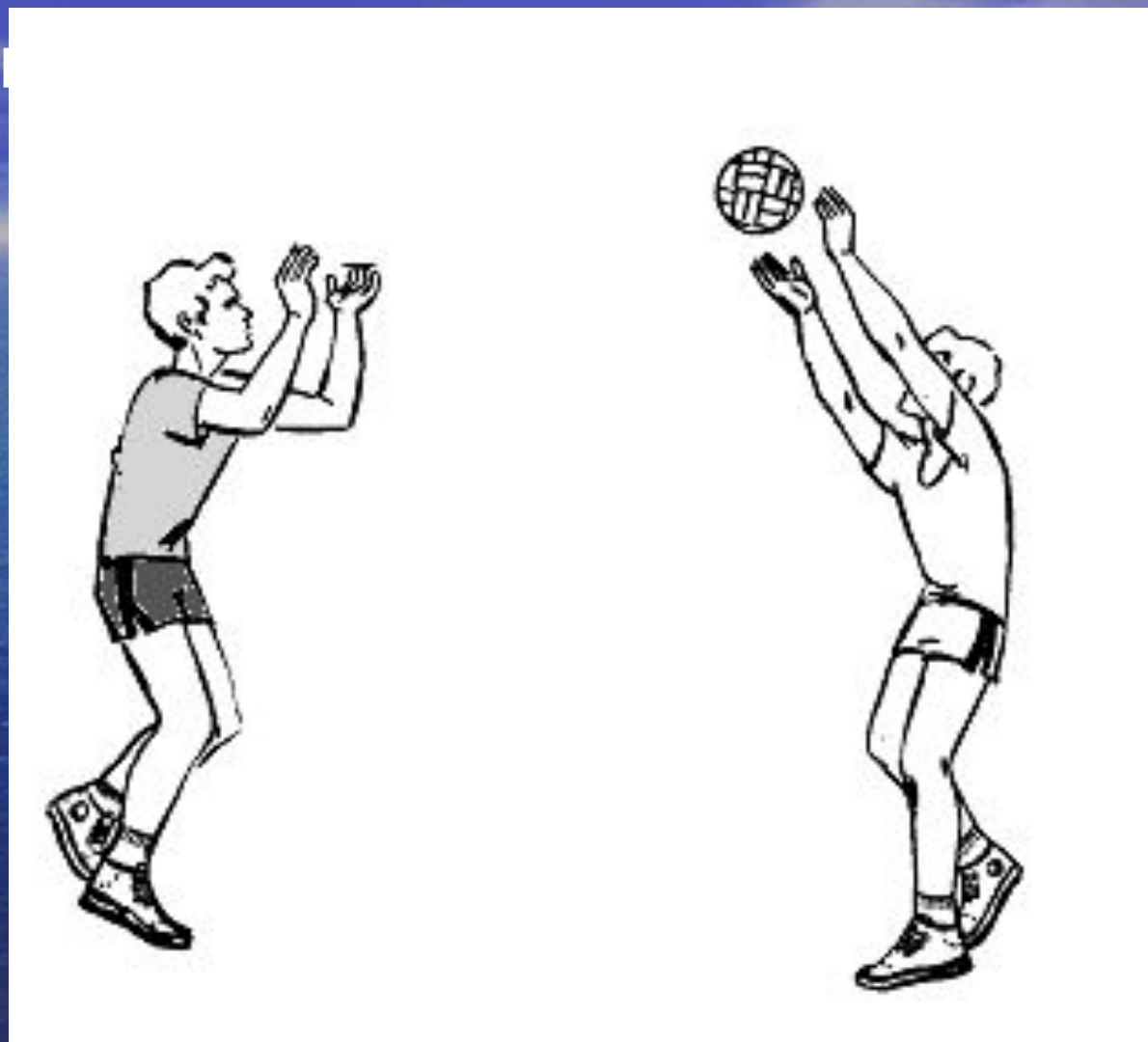
Сообщение мячу нового движения сопровождается увеличением мышечных усилий волейболиста. К моменту вылета мяча руки почти полностью выпрямлены. После вылета мяча из рук волейболист опускает руки вниз и занимает положение игровой стойки

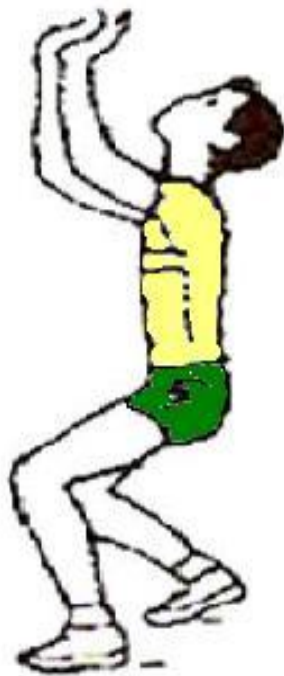




- При передаче мяча над собой в результате разгибания ног и рук лучезапястные суставы и кисти рук движутся вверх. Одновременно с этим значительно увеличивается тыльное сгибание кисти. При передаче мяча над собой локти и руки широко не разводятся

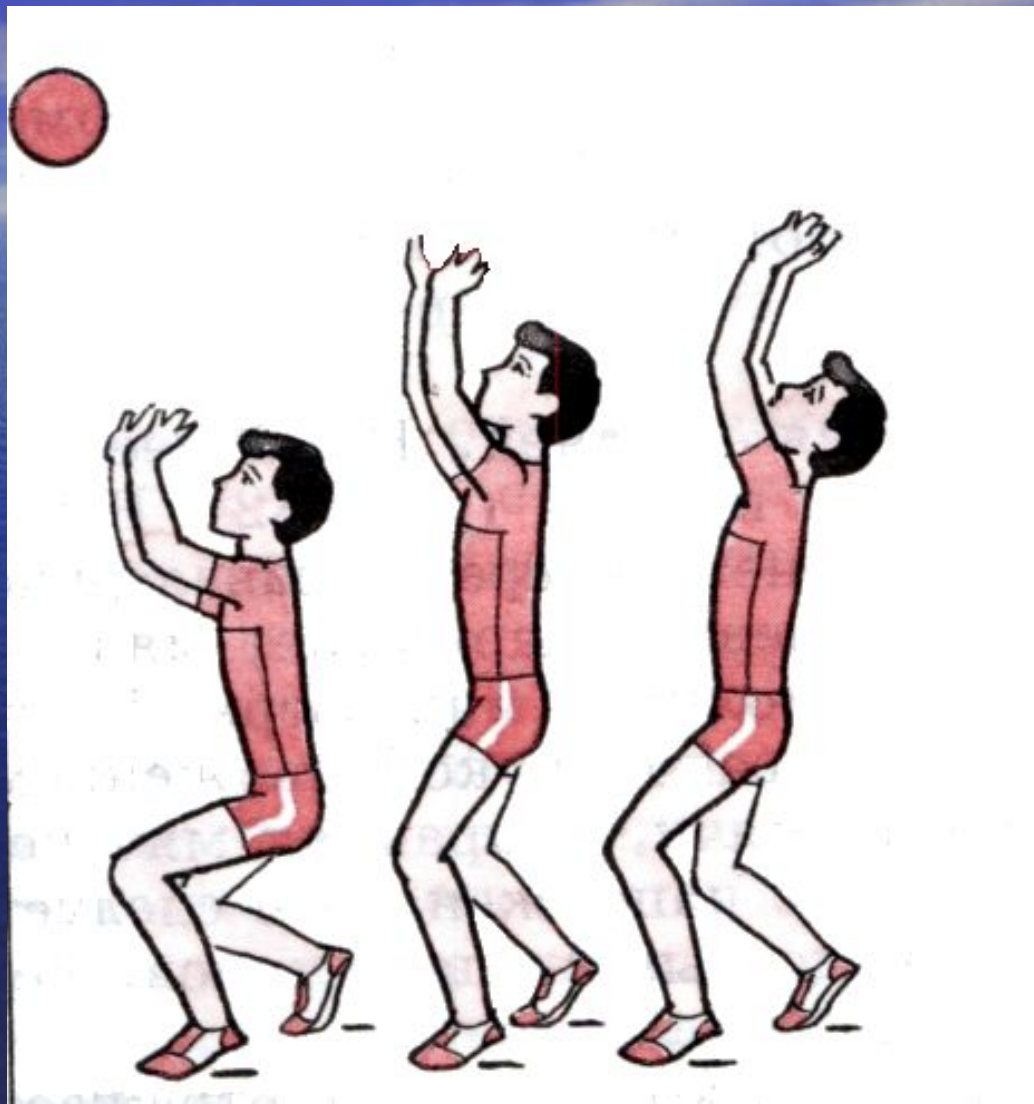
**Сгибание ног и  
рук  
способствует  
активному  
движению  
всех частей  
туловища  
навстречу  
мячу**





- **Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры**

Кисть и пальцы правой руки располагают симметрично левой. Обе руки представляют собой «чашу», направленную в сторону приближающегося мяча



# *Заключительная часть*

- **Построение**
- **Подведение итогов урока**

# *Домашнее задание*

- **Отрабатывать верхнюю передачи над собой в диаметре круга 3 м, 2м, 1м**



# *Рефлексия*

- **Что нового вы узнали на этом уроке?**
- **Что понравилось?**
- **Полезен ли для вас опыт, приобретенный на этом уроке?**
- **Что пока не получается, над чем нужно поработать дополнительно?**