

АҚМОЛА ОБЛЫСЫ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ ЖАНЫНДАҒЫ  
«СТЕПНОГОРСК ҚАЛАСЫ, ТАУ-КЕН ТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ» МКҚК  
ГККП «ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ, ГОРОД СТЕПНОГОРСК»  
ПРИ УПРАВЛЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ АҚМОЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

тема урока:

# «Прием мяча снизу двумя руками»

Подготовили: Болтаев М.К., Гордейко А.В.,  
Кельдиаров М.М., Садыков Н.Ш.,  
Негмеджанова Л.М.

## Цели, задачи:

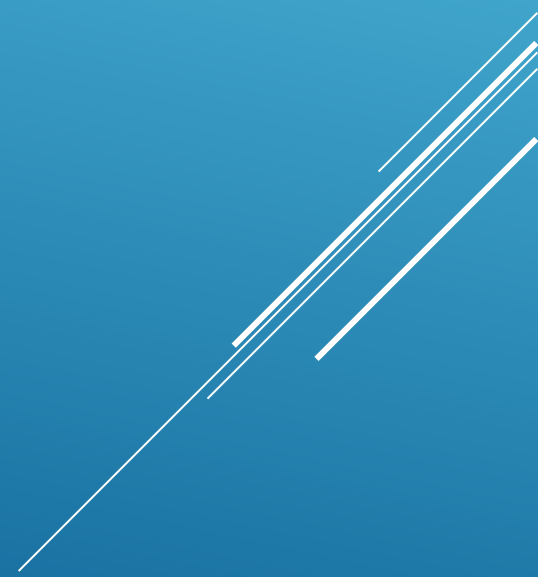
- ▶ Обучение приема мяча снизу двумя руками;

Учащейся достигает цели обучения:

- ▶ Знает: технику приема мяча снизу двумя руками
- ▶ Умеет: объяснить технику приема мяча снизу
- ▶ Понимает: описывает и оценивает качество поводящих упражнений

# ХОД ЗАНЯТИЯ:

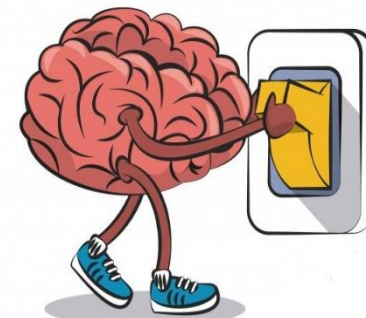
## Подготовительная часть:

- ▶ Метод его проведения урока;
  - ▶ Раскрыть актуальность темы;
- 

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

- ▶ В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют.

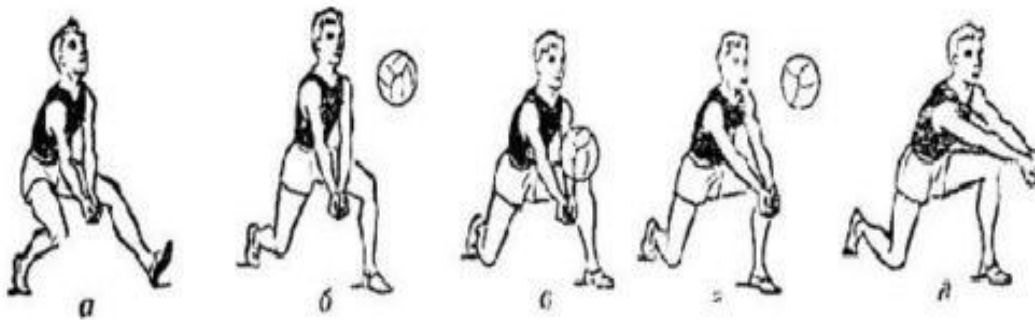
УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ



## Приема мяча двумя руками снизу.

- ▶ Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

# Приема мяча снизу двумя руками



Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки быстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.



# СТОЙКИ ВОЛЕЙБОЛИСТА

## СТОЙКИ



**Высокая стойка**

Для выполнения атакующего удара или блокирования



**Средняя стойка**

Для приема подачи



**Низкая стойка**

Для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока





ПРИЕМ МЯЧА В ПАДЕНИИ

## ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- ▶ Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).
- ▶ У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.
- ▶ То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.
- ▶ [https://youtu.be/2f88e6kq\\_c0](https://youtu.be/2f88e6kq_c0)

# Подводящие упражнения:

- ▶ Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).
- ▶ Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.
- ▶ Прием мяча в зону 6, мяч через сетку набрасывает партнер.
- ▶ Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве.
- ▶ <https://youtu.be/VnpMY-2uinY>

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- ▶ имитационные движения для уточнения положения рук, одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с работой ног;
- ▶ в парах: один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей;
- ▶ удар о пол мячом, затем перемещение и нижняя передача партнеру;
- ▶ выполнение передачи над собой снизу двумя руками – на месте, в движении;
- ▶ прием и передача мяча двумя руками снизу у стены и ли сетки.
- ▶ <https://cloud.mail.ru/public/4o9Z/2e4VQ7MSK>

# РЕФЛЕКСИЯ ПО ЗАНЯТИЮ:



## РЕФЛЕКСИЯ «Зарядка»

Если вам было на уроке плохо, скучно, неинтересно, то присядьте.



Если вы на уроке были активны, чувствовали себя хорошо, то поднимите руки и потянитесь.



Если вы довольны полностью собой, у вас отличное настроение, то потянитесь и хлопните в ладоши.

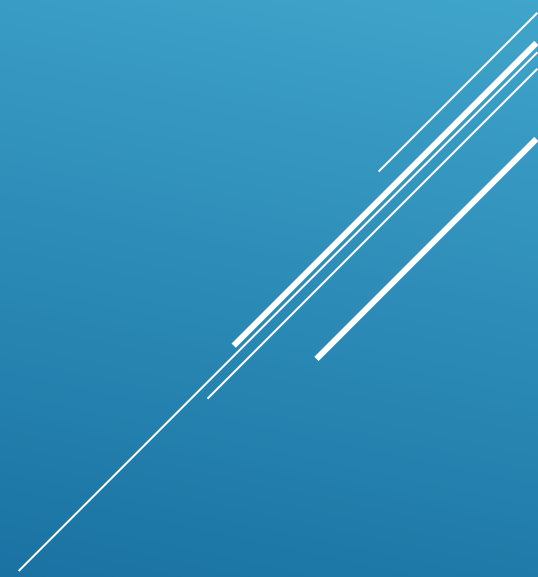


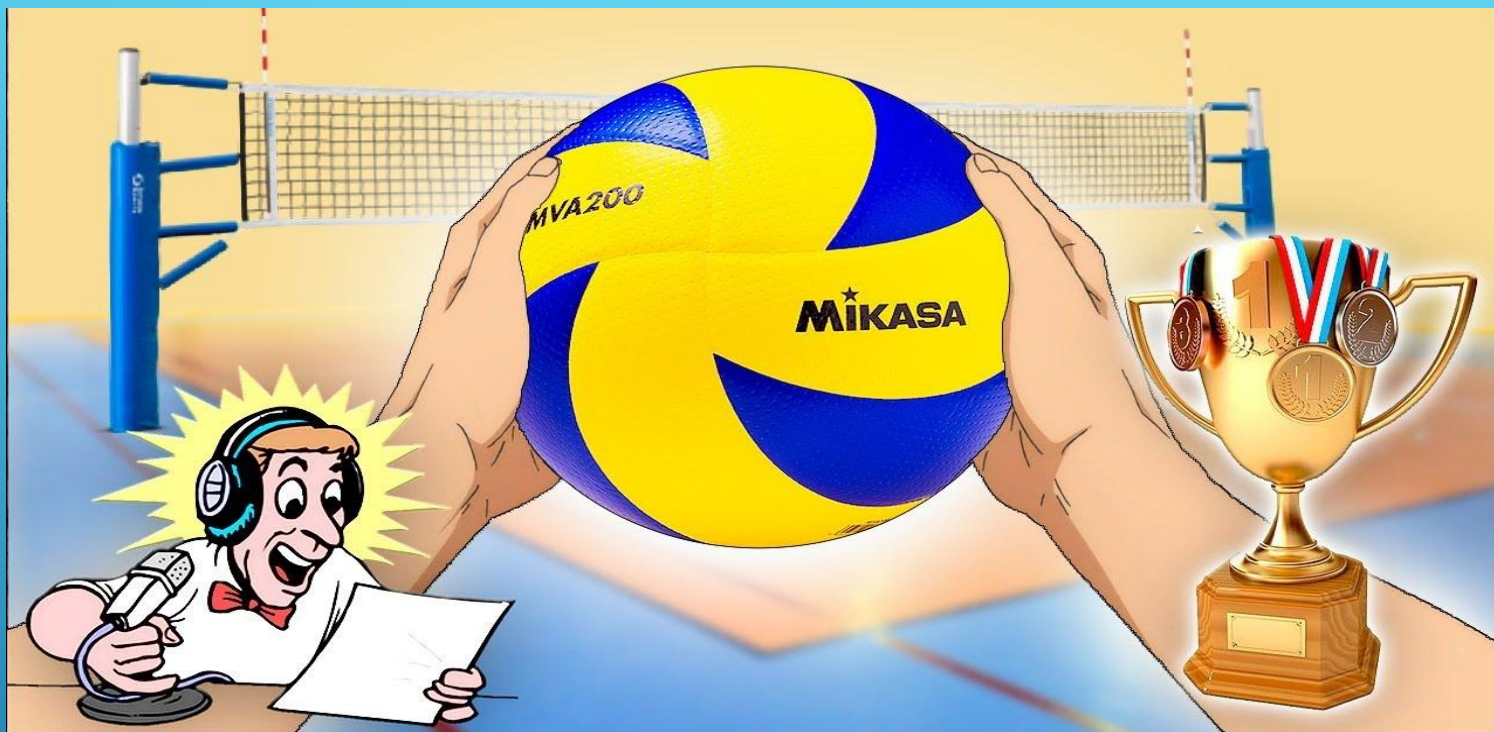
- жду смайлики в комментариях к этому уроку



# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- ▶ Подведение итогов урока.
- ▶ Самостоятельно составить возможные ошибки при приеме мяча снизу





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !