

Волейбол

Презентация к уроку физической культуры 5 класса
МОУ «СОШ№21»

Подготовила: Филатова Н.В

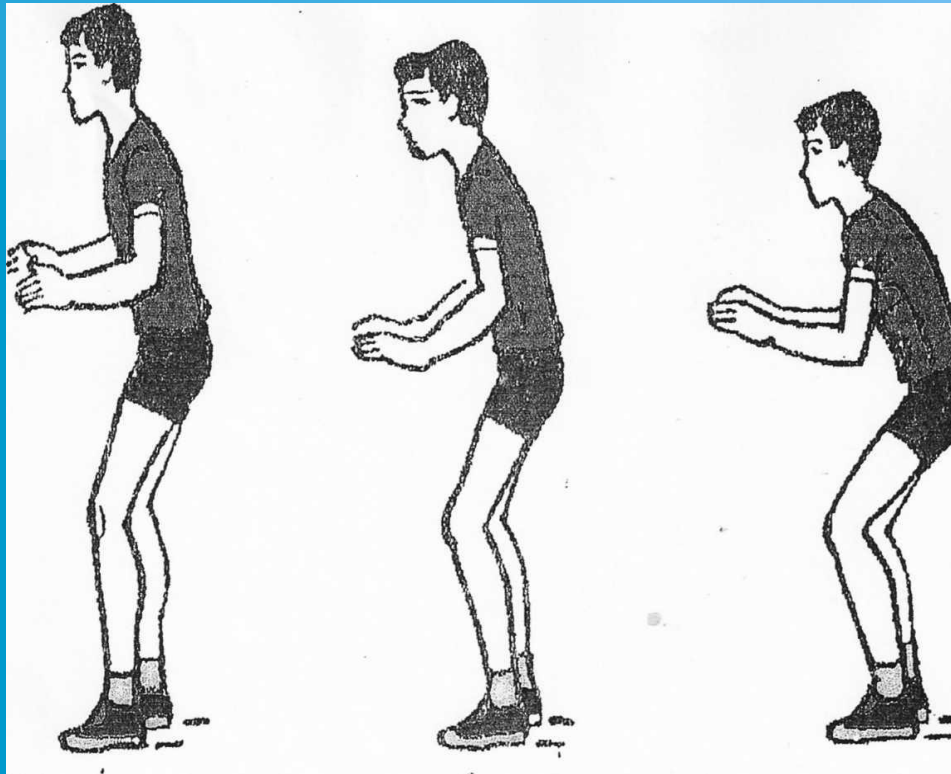
Цели урока:

- ◆ **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.

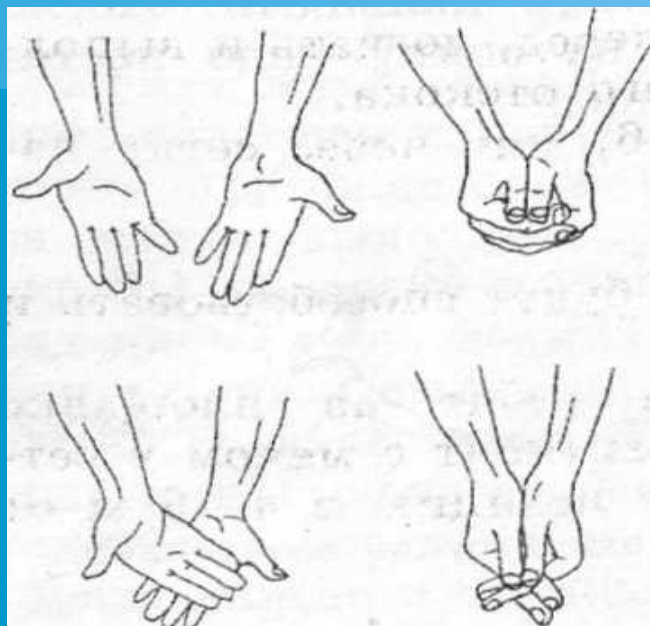
Неустойчивую - О ЦТ на передней трети стопы.

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**



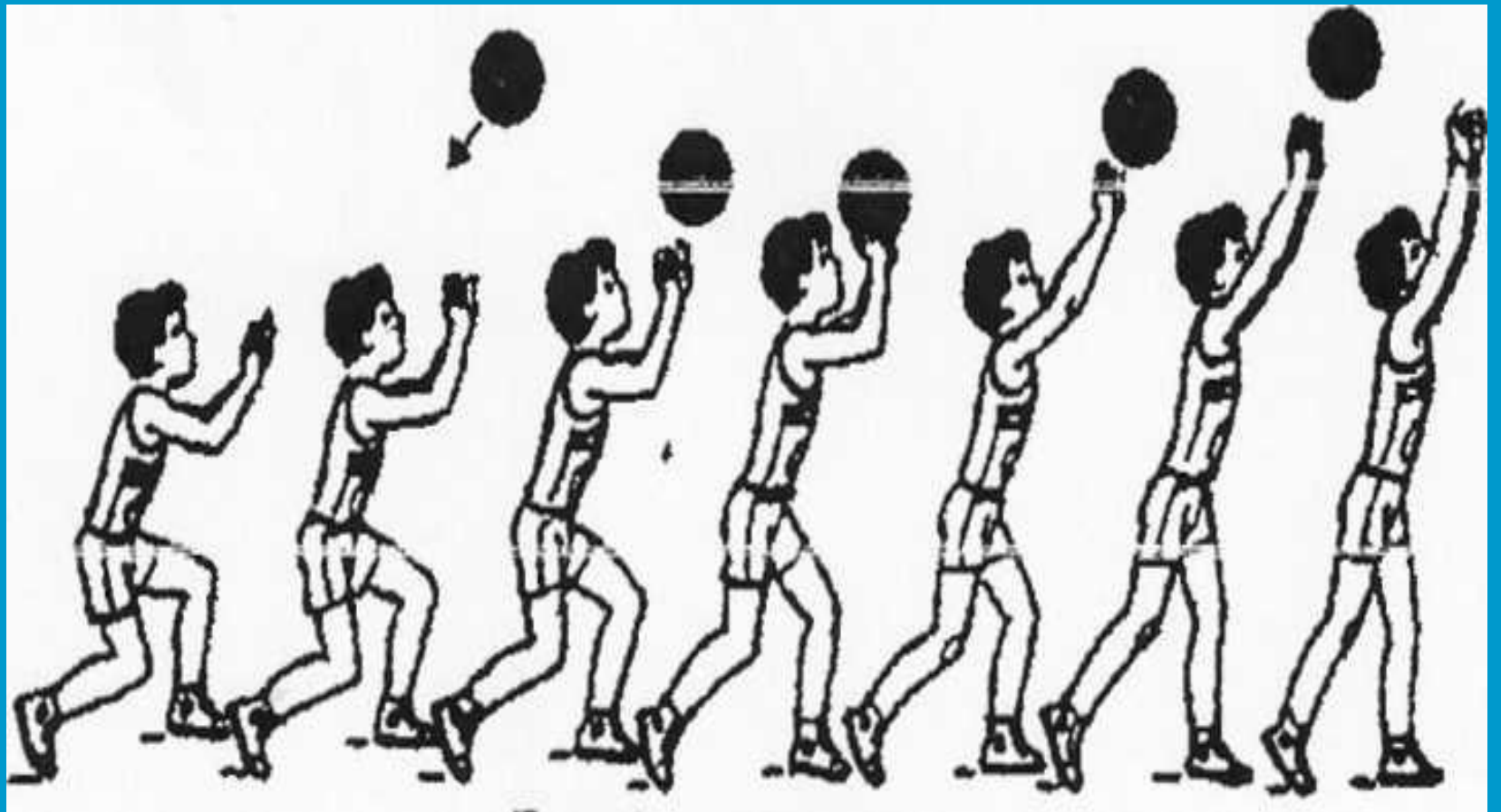
Прием мяча снизу

Прием и передача мяча

Прием и передача мяча

ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ





Прием и передача мяча двумя руками сверху

Прием и передача мяча

Прием и передача мяча двумя руками снизу

Передача двумя руками сверху

Прием мяча двумя руками сверху

Литература

1.Г.А.Колодницкий Планирование и организация занятий.- Дрофа, М.,2006

<http://fs1.ppt4web.ru/images/1487/59550/310/img2.jpg>

<http://fs1.ppt4web.ru/images/1487/59550/310/img4.jpg>

<http://fs1.ppt4web.ru/images/1487/59550/310/img5.jpg>

<http://fs1.ppt4web.ru/images/1487/59550/310/img7.jpg>

<http://fs1.ppt4web.ru/images/1487/59550/310/img8.jpg>

<http://fs1.ppt4web.ru/images/1487/59550/310/img9.jpg>

<http://fs1.ppt4web.ru/images/1487/59550/310/img10.jpg>

2.Г.П.Богданов Уроки физической культуры.- Просвещение, 1979

3.А.Г.Фурманов Волейбол.- Спорт. М.,1983