

# Волейбол

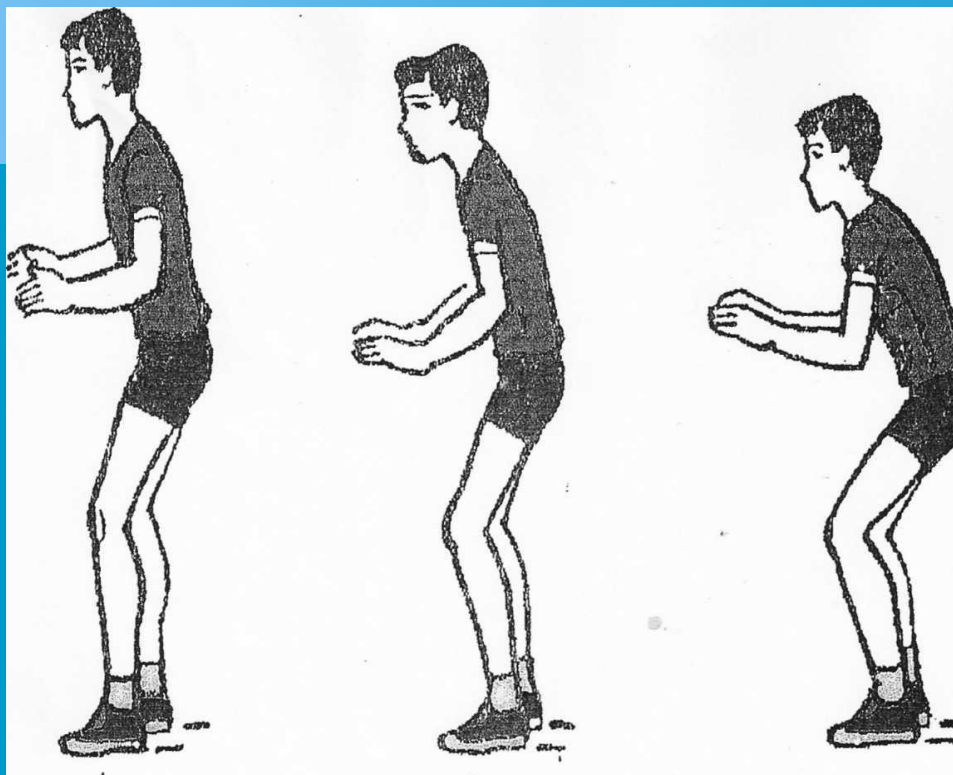
## **Цели урока:**

- ◆ **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.

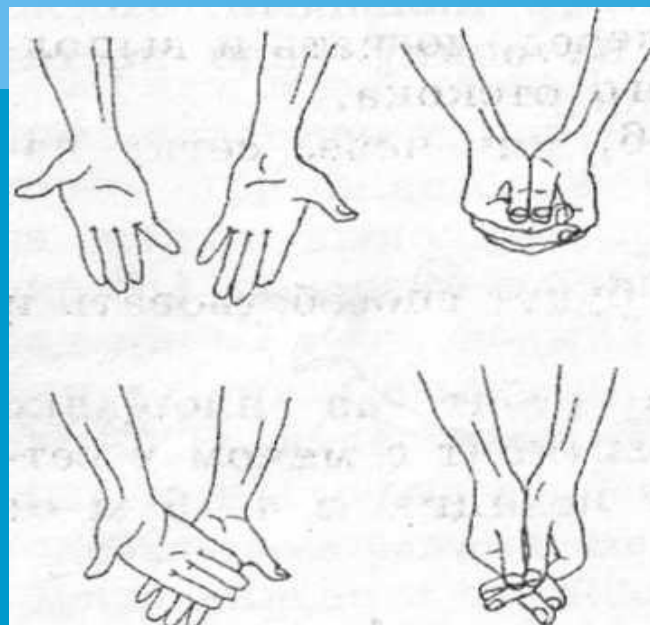
**Неустойчивую** - О ЦТ на передней трети стопы.

**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



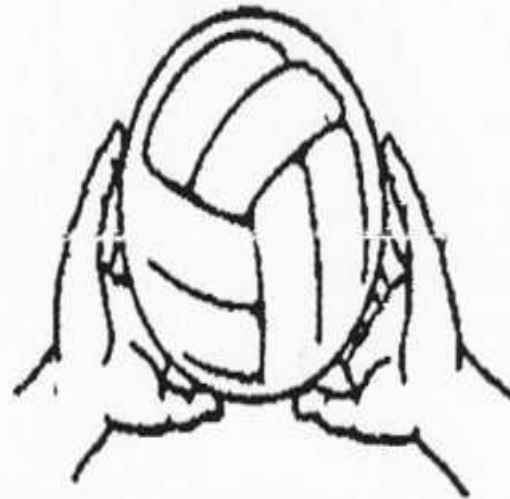
## Прием мяча снизу



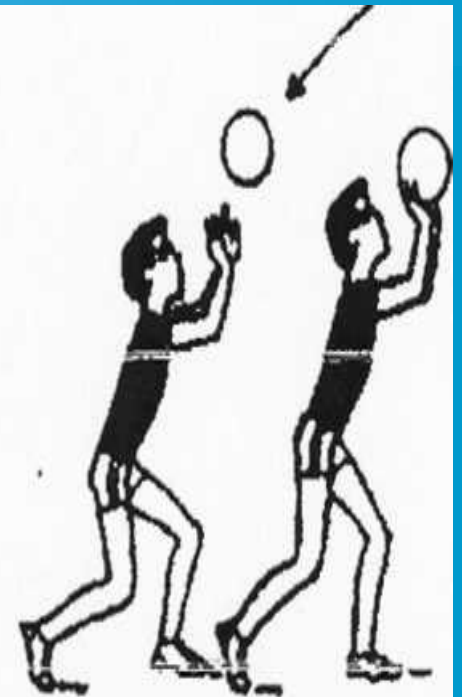
Прием мяча снизу



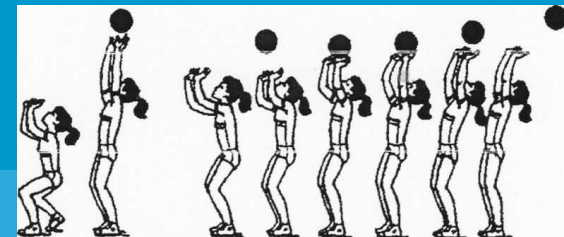
## ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ



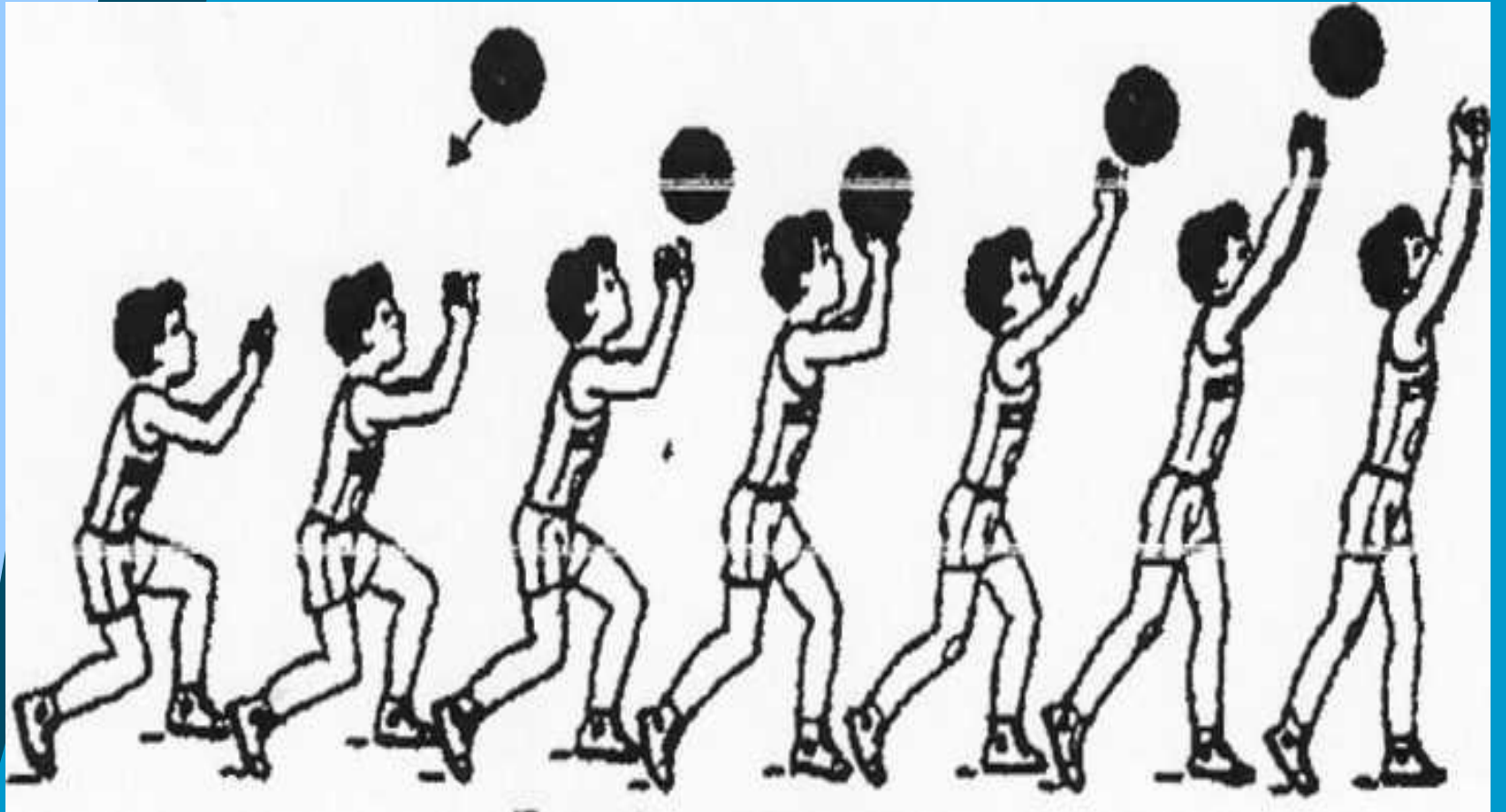
Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче



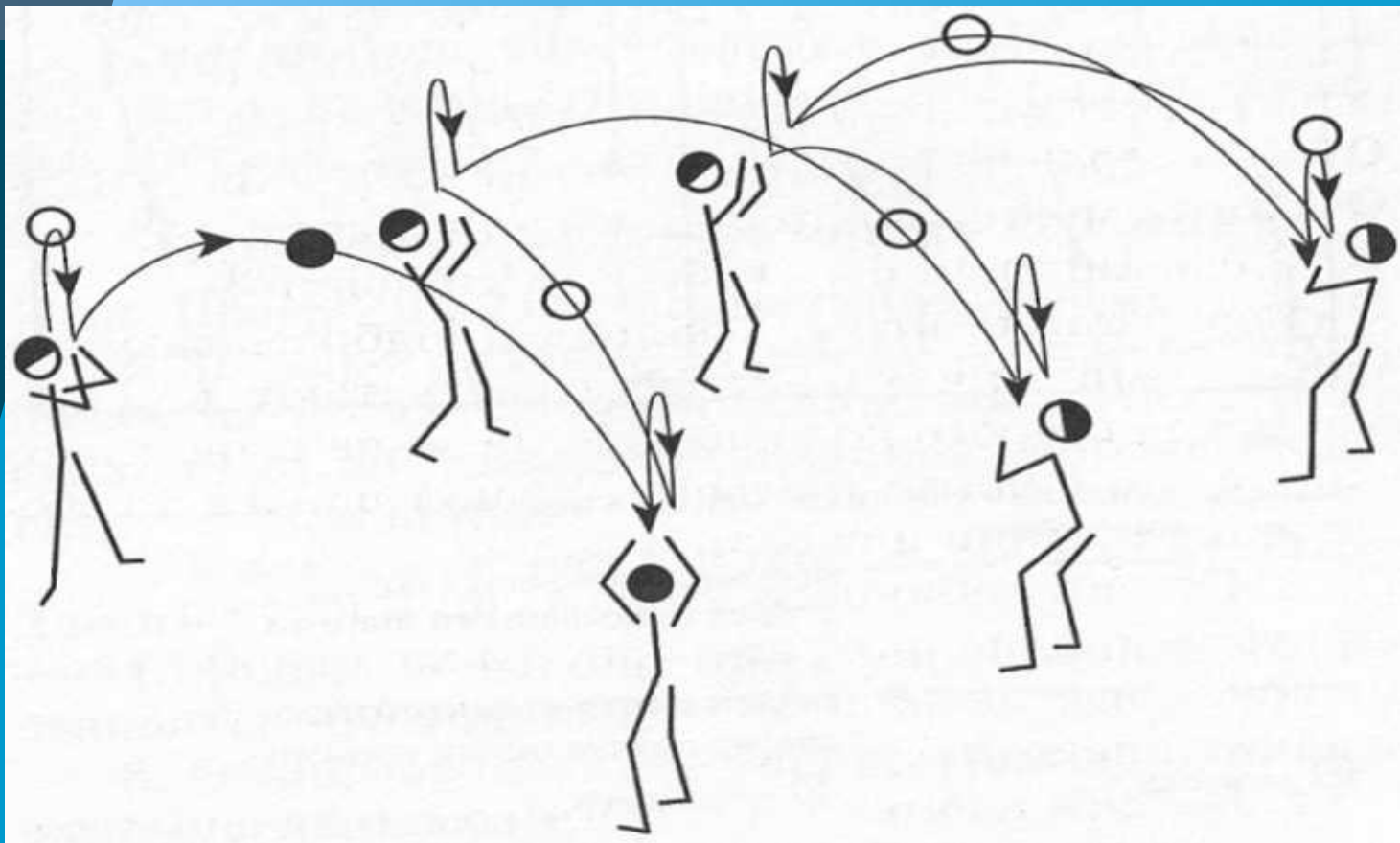
Передача над собой



Передача мяча назад за голову



## Прием и передача мяча двумя руками сверху



Упражнение в верхней передаче мяча в двух шеренгах

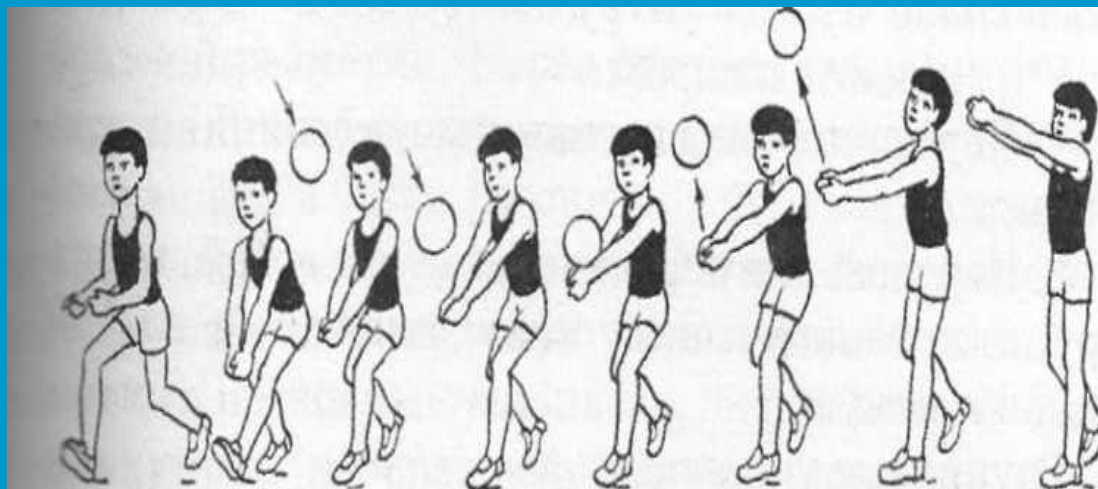


# Прием и передача мяча



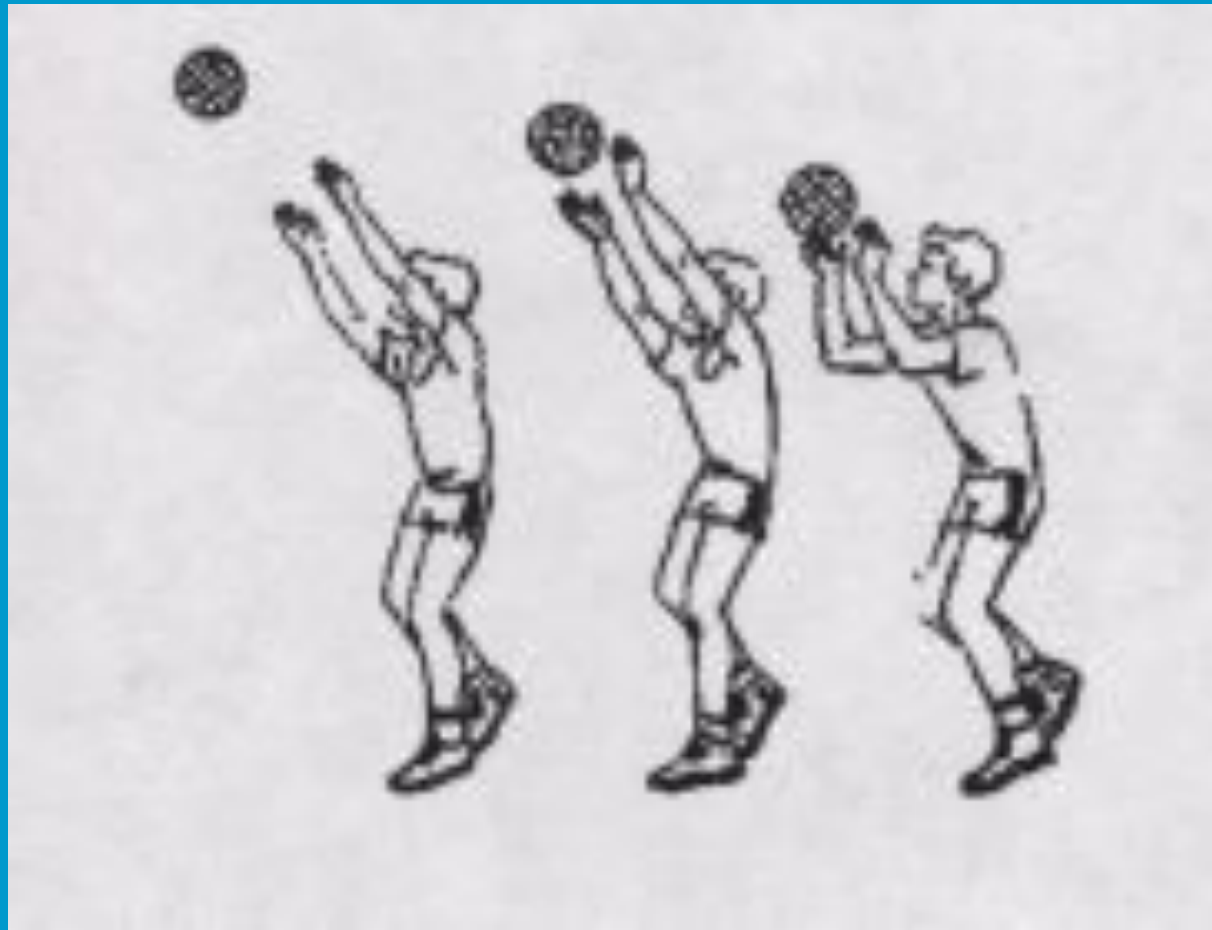
Положение рук для приема и передачи мяча снизу двумя руками

## Прием и передача мяча двумя руками снизу

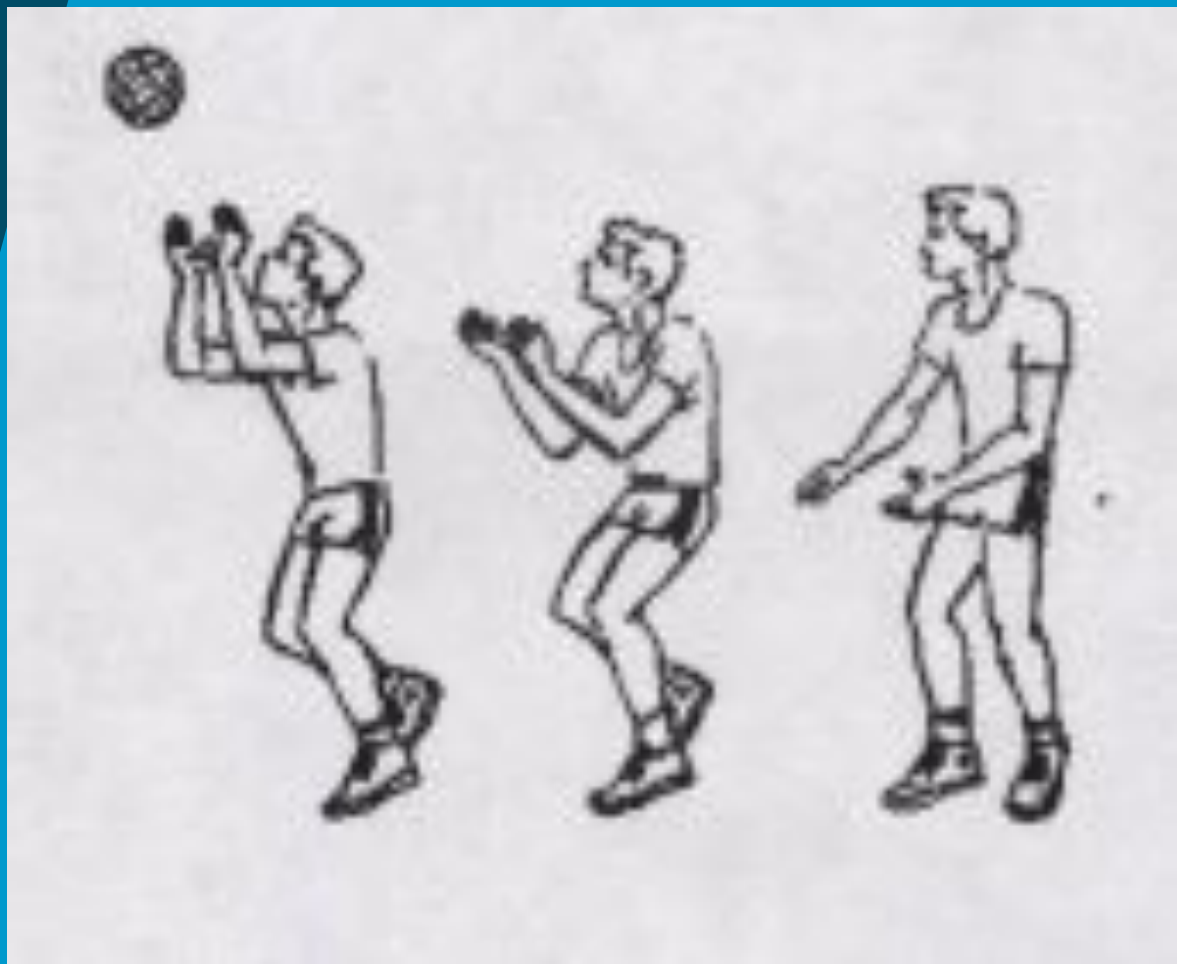


Передача мяча снизу двумя  
руками

# Передача двумя руками сверху



# Прием мяча двумя руками сверху



# Нападающий удар



# Нападающий удар

