

The background of the slide is a photograph of a sunset or sunrise over a body of water. The sky is a deep blue with wispy white clouds. A bright, multi-colored rainbow is visible on the left side of the image, extending from the horizon towards the top left. The water in the foreground is dark blue with small, shimmering ripples.

*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 3х20 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.

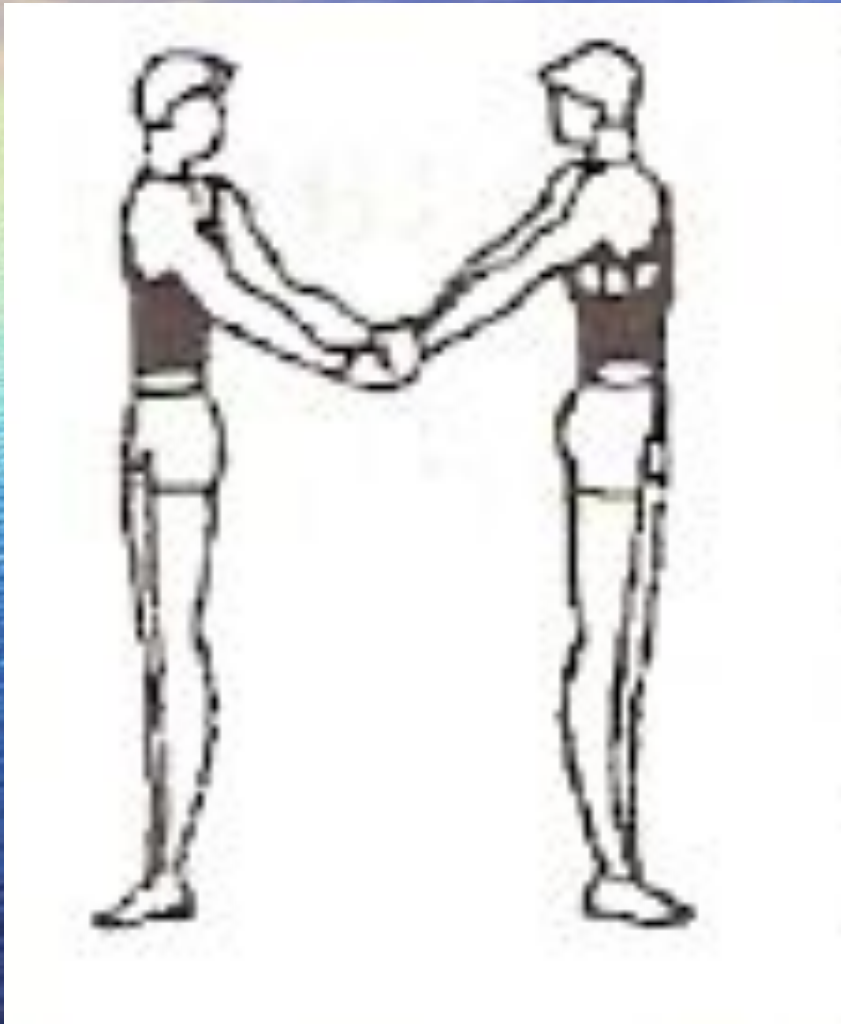
1 - поворот лицом друг к другу с хлопком руками.

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.





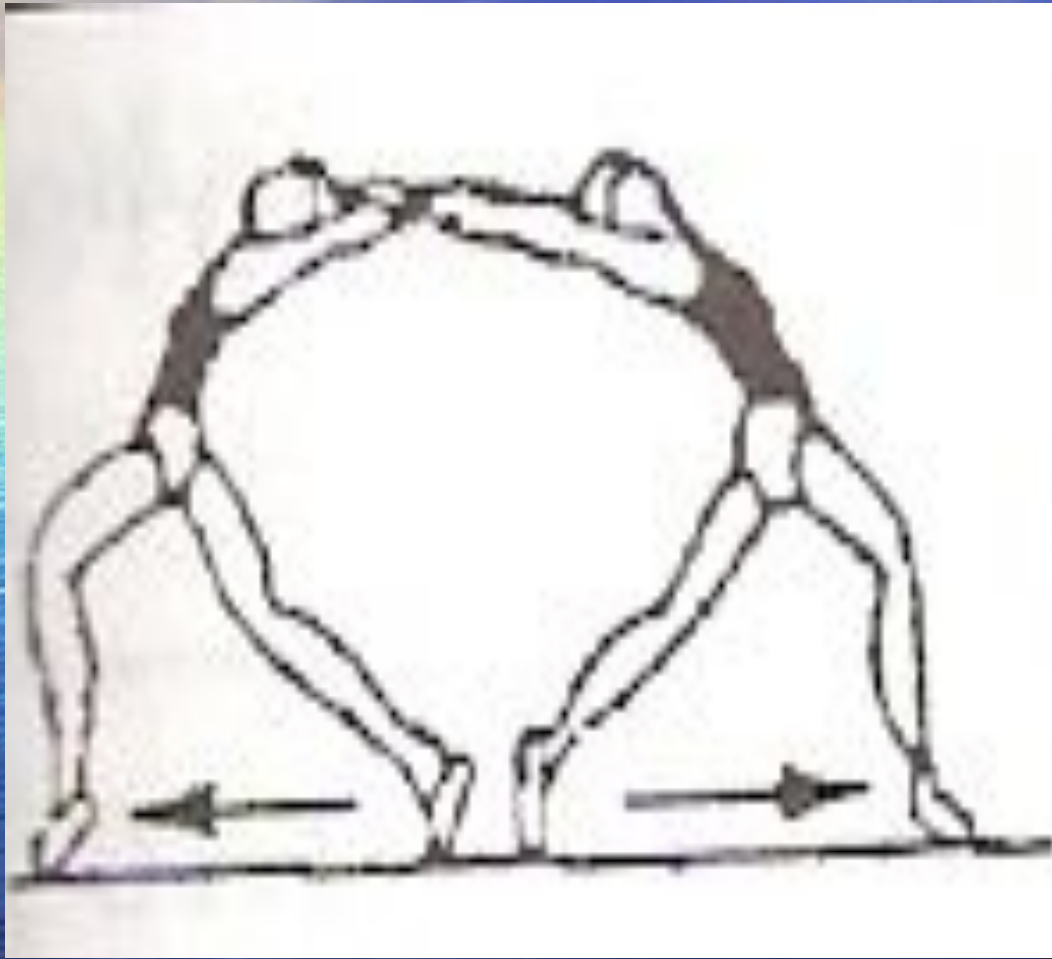
1 - присед

2 - и.п.

3 - присед

4 - и.п.

Упражнение 4



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

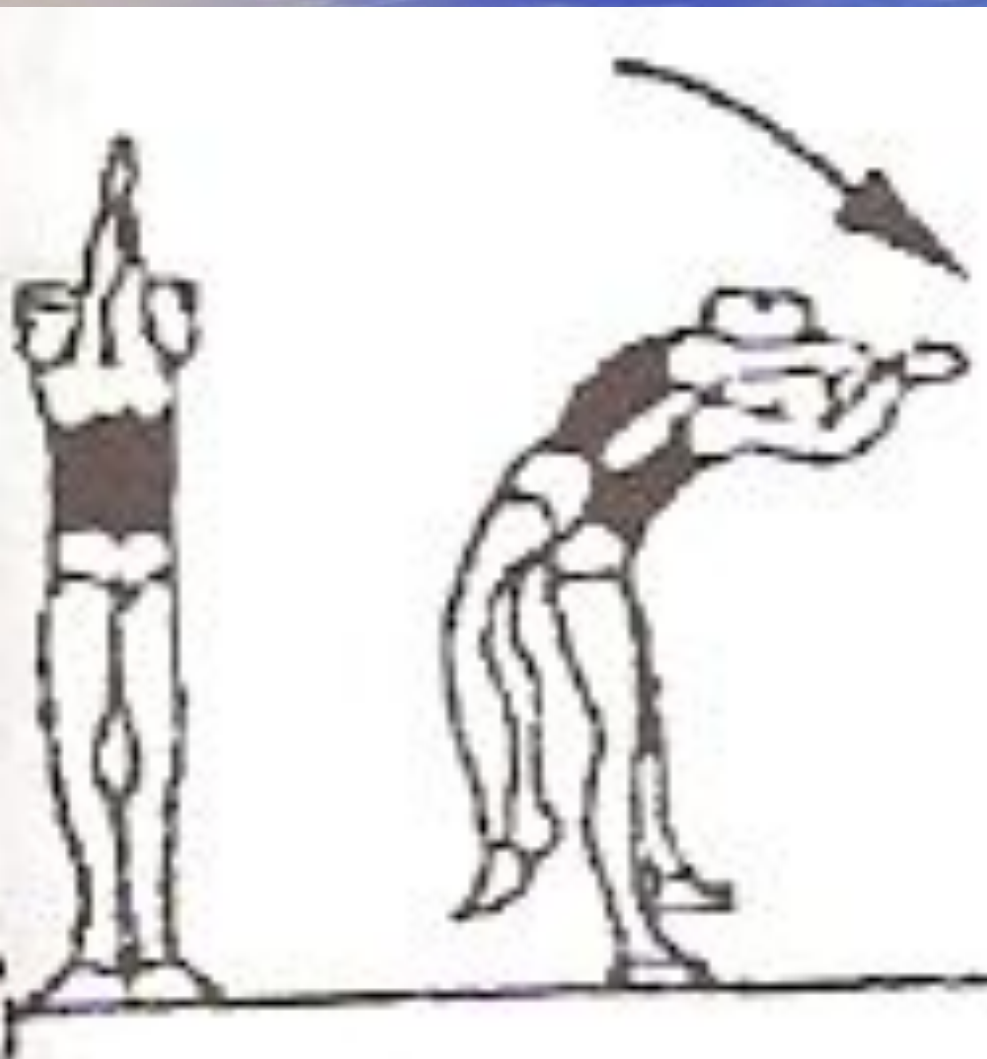
**1 - выпад левой
вперед.**

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

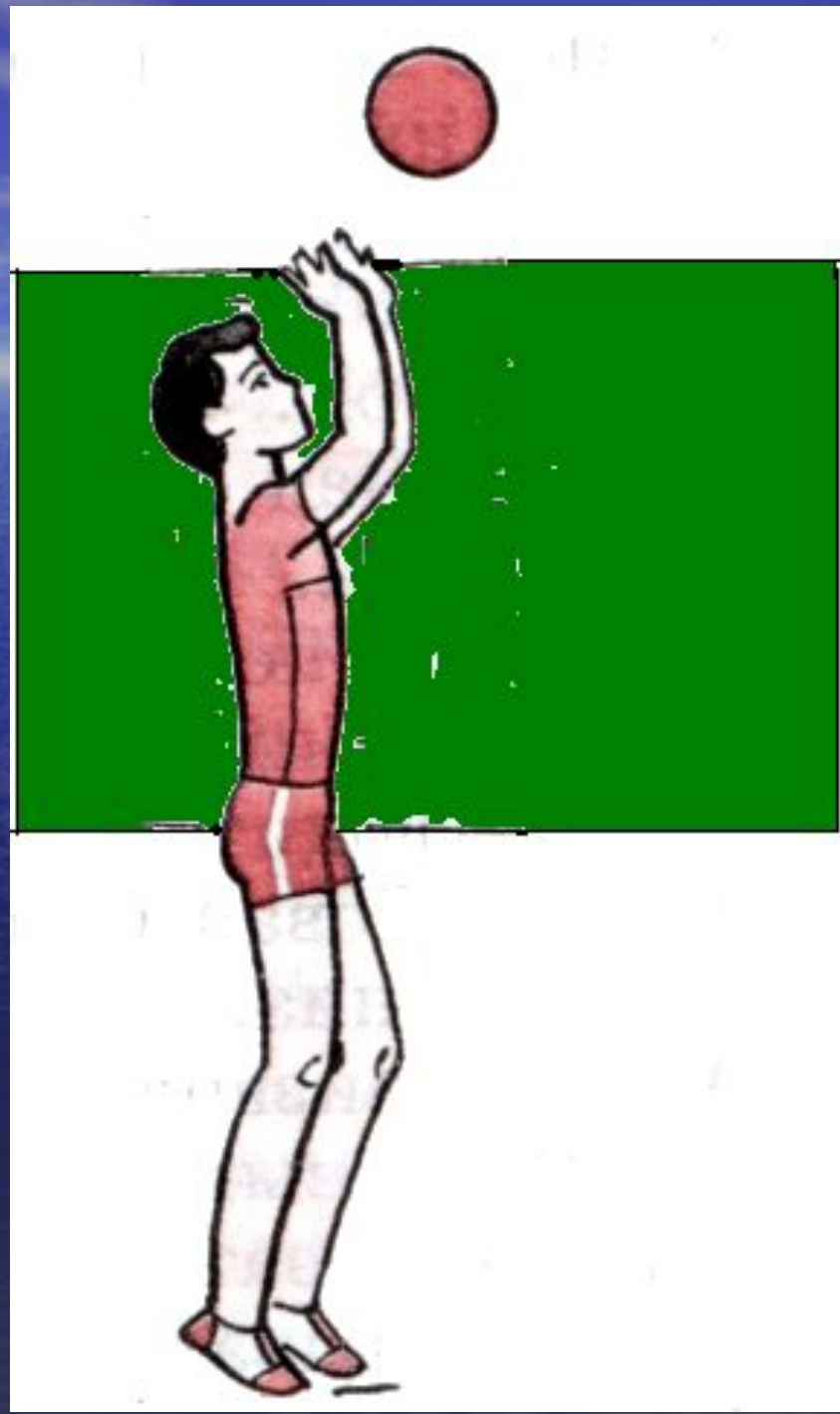
При приеме мяча
пальцы
охватывают мяч,
образуя
своеобразную
воронку



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



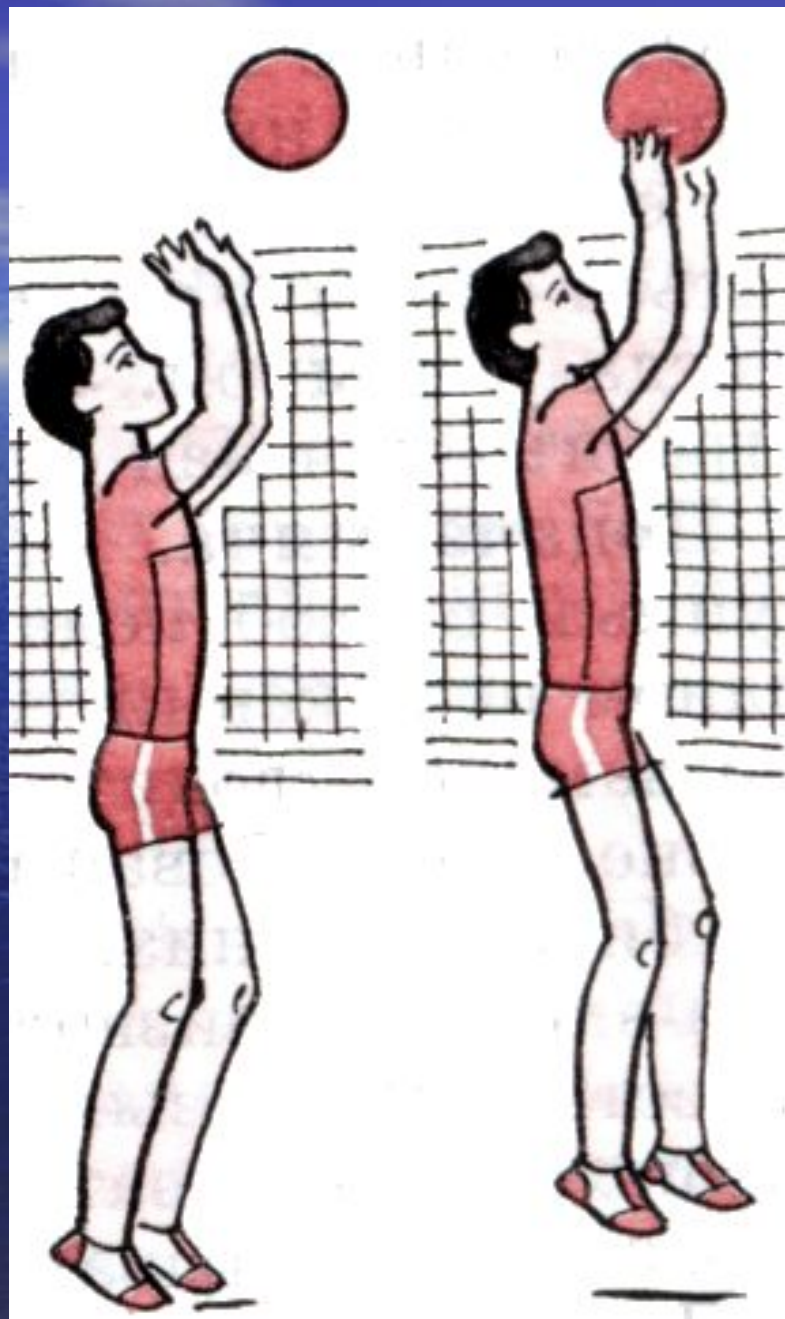
Передача мяча
длится от
соприкосновения
пальцев рук с
мячом до
сообщения мячу
нового
поступательного
движения. При
этом игрок
разгибает ноги, а
туловище
незначительно
отклоняет назад.
Движение рук
вперед вверх





- 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

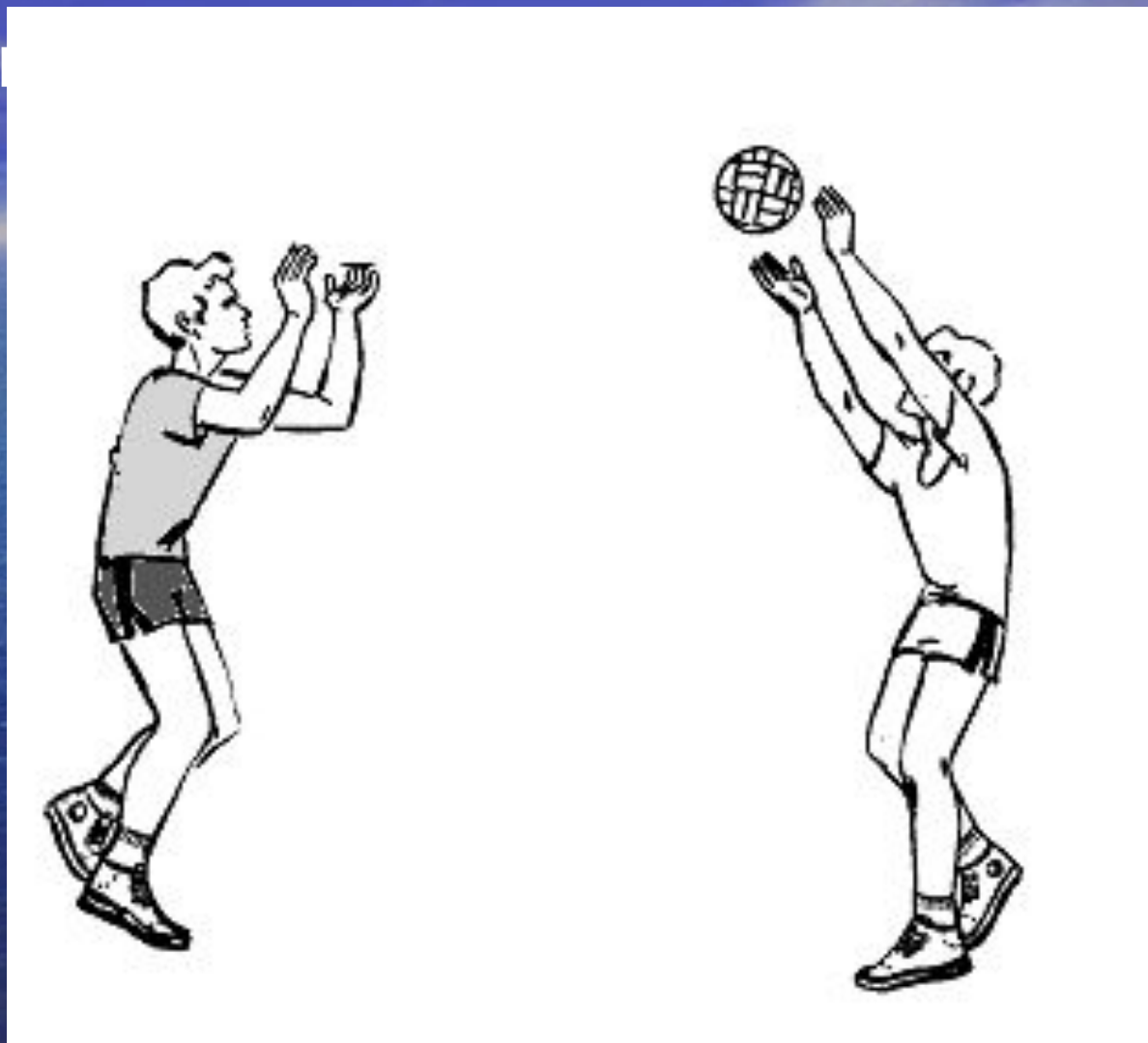
**Сообщение мячу
нового движения
сопровождается
увеличением
мышечных усилий
волейболиста. К
моменту вылета
мяча руки почти
полностью
выпрямлены. После
вылета мяча из рук
волейболист
опускает руки вниз и
занимает положение
игровой стойки**





- 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

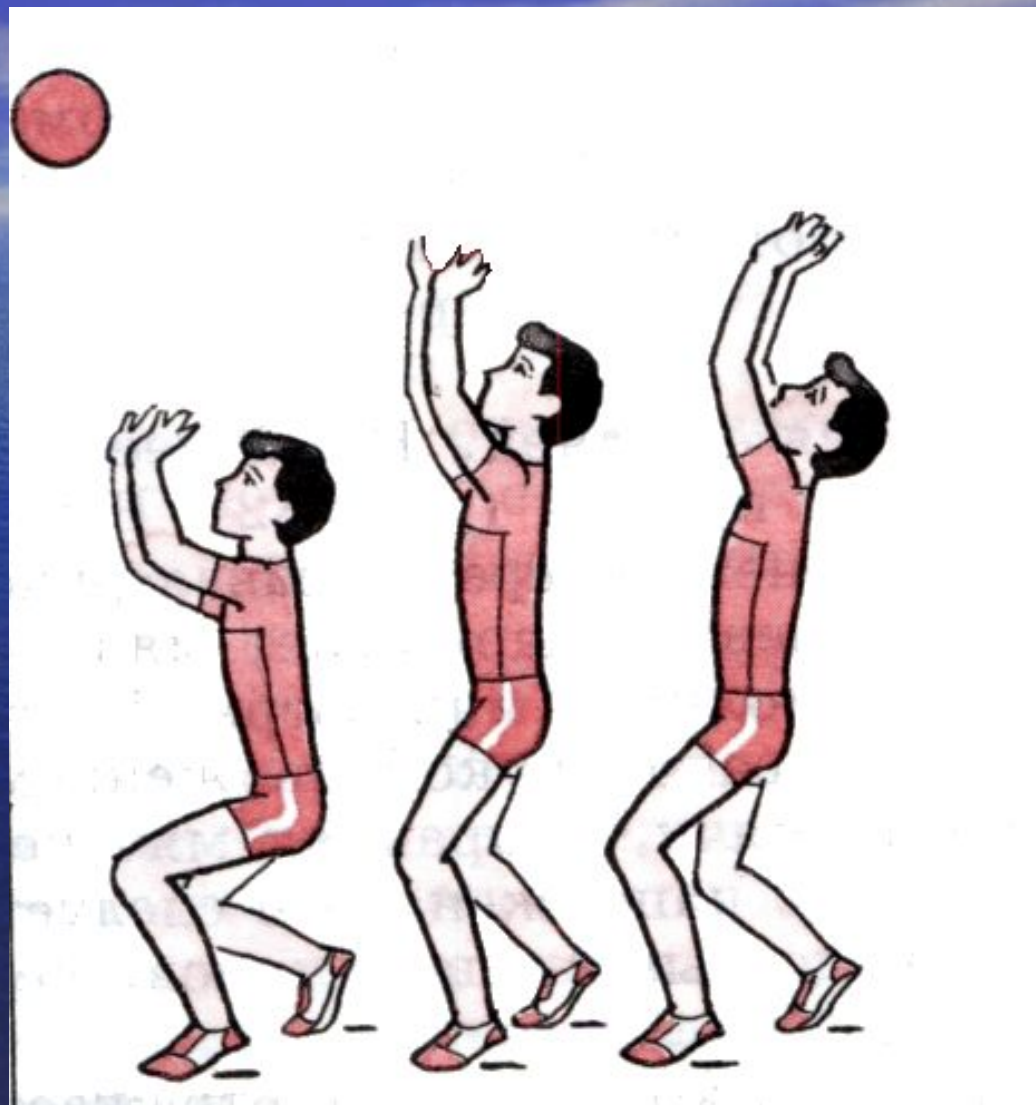
**Сгибание ног
и рук
способствует
активному
движению
всех частей
туловища
навстречу
мячу**





- 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?**