

Дата: 12.05.2022

Класс: 9

Урок: 6

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Тема: Волейбол «Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу и над собой. СФП»

Выполните зарядку

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
 - на пятках,
 - на внешней стороне стопы,
 - на внутренней стороне стопы,
 - ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
 - приставным шагом
 - левым боком,
 - правым боком,
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

2. «Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу и над собой. СФП»

Верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке. Вес распределен равномерно между двух ног. Игрок подбрасывает мяч вверх и немного впереди себя, прогибается, отводит плечо бьющей руки назад-вверх, выполняет замах и удар по мячу. Удар производится прямой рукой, чуть впереди себя. Верхняя боковая подача мяча. Игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях, вес на правой ноге. Мяч подбрасывается над плечом левой руки на 1 метр.

Если игрок при подаче стоит лицом к сетке – это прямая подача, если боком к сетке – боковая. Нижняя прямая подача. Это основной способ подачи для начинающих игроков. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты, левая нога

выставлена вперед, вес находится на правой ноге. Мяч держится в левой руке, а правая отводится назад. В момент, когда мяч подбрасывается вверх, встречным движением правой руки снизу-вперед выполняется удар по мячу.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Верхняя прямая подача»

<https://ok.ru/video/353301497291>

Прием мяча сверху и снизу двумя руками:



Домашнее задание: выполните набивание мяча сверху и снизу (2 серии по 15р. каждый прием) Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Пятница	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02