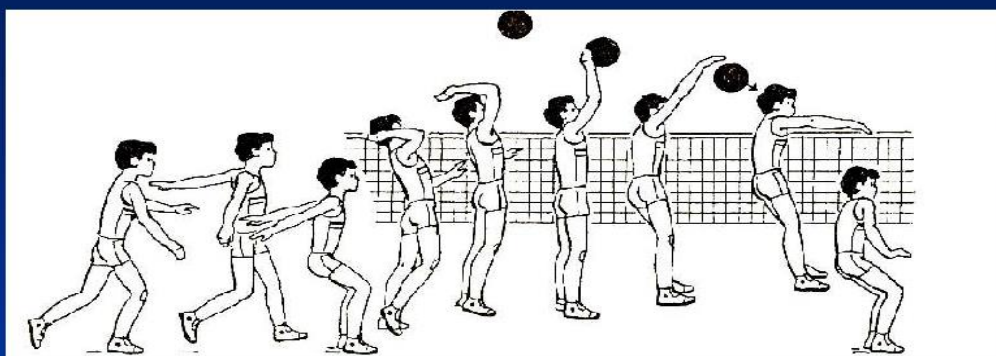


Тема урока: «Волейбол. Техника выполнения нападающего удара».

Цели и задачи:

1. Обучение технике нападающего удара, совершенствование техники передачи мяча
2. развитие ловкости, быстроты, координационных движений, развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы и улучшения
3. воспитание у детей дисциплины и любви к занятиям физической культуры;

## НАПАДАЮЩИЙ УДАР



Разбег 2-3 шага

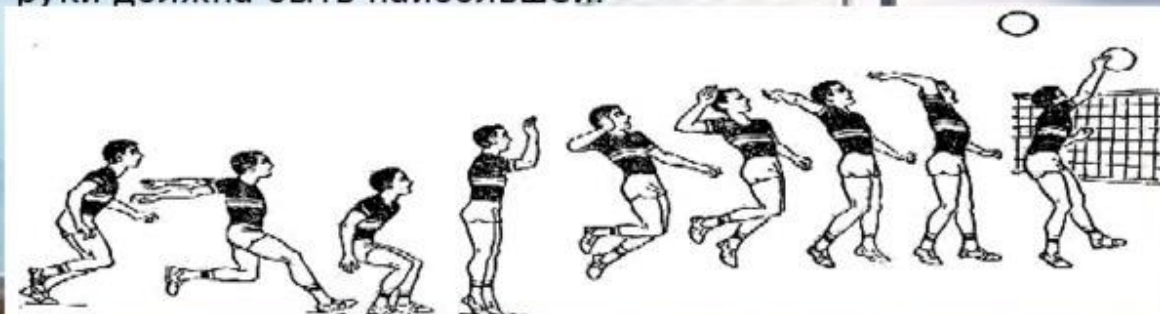
Отталкивание вверх

Ударное движение

Приземление после удара

### Прямой нападающий удар.

Одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх - назад. Важно, чтобы локоть находился выше плечевого сустава. Игрок прогибается в грудной и поясничной частях, ноги слегка сгибаются в коленях. В момент ударного движения бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх и несколько вперед. Затем опускается вперед - вниз. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху - сзади. К моменту удара скорость движения руки должна быть наибольшей.



# Техника выполнения передачи

## мяча сверху двумя руками



□ При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.

□ Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.

Разгадайте кроссворд:

*Впишите названия видов спорта*

