

## **ФЗК**

### **Тема «Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками».**

Теория:

#### **Задание на урок:**

Игра в волейбол — это работа с мячом, где основные правила — не удерживать мяч в руках, не дать ему коснуться пола или улететь за пределы площадки. Для того, чтобы при атаке направить мяч в нужную сторону нужному игроку, используются разные техники приёма и передачи мяча. Чем более точно передаётся мяч атакующему игроку или в нужный сектор, тем больше шансов удачно завершить матч.

#### **Техники приёма мяча**

В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

- Приём мяча снизу двумя руками.
- Приём мяча сверху двумя руками.
- Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.
- Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.

#### **Приём мяча снизу двумя руками**

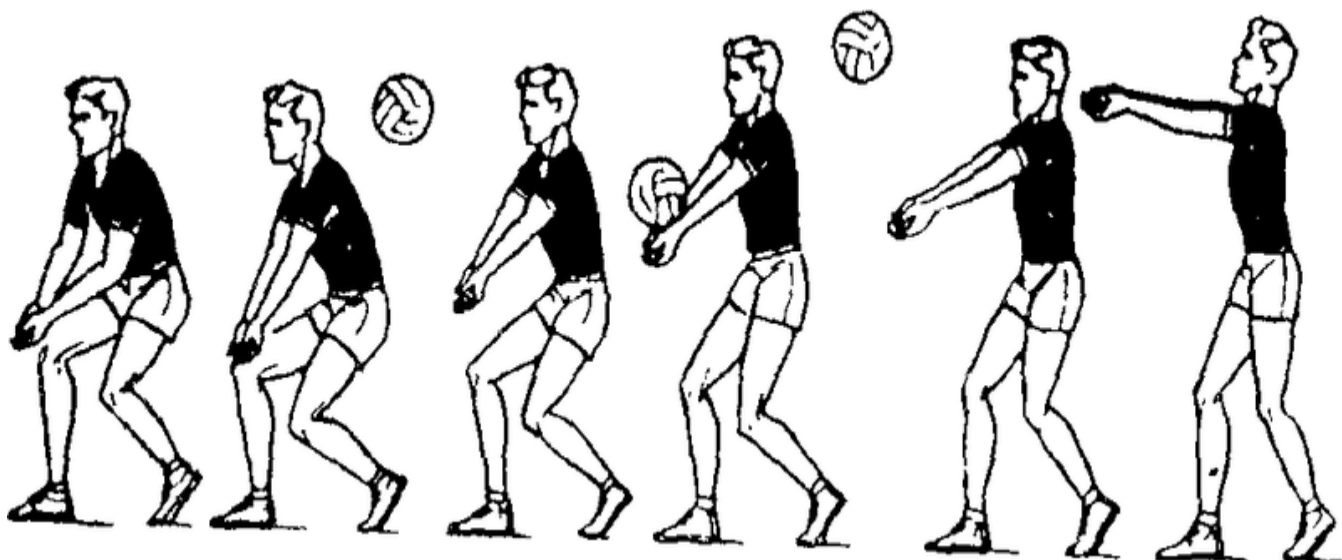
Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

- Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев,

ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.



**Домашнее задание:**

**1. Законспектировать учебный материал**

Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура», глава 3, п.п. 3.1,

Выполненное задание отправить на адрес электронной почты преподавателя А.Н. Моторина [motorin79@bk.ru](mailto:motorin79@bk.ru)

**2. Практические задания:**

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости:

Челночный бег (отрезки 3—6 м, общий пробег за одну попытку 12—18 м). То же, но в одну сторону отрезок пробегается лицом вперед, а в другую — спиной вперед.

- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой.
- Прыжки.
- Многократные прыжки с места и с разбега.

- Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением. Разнообразные прыжки со скакалкой.