



**Дата:06.12.2022р.**

**Урок:№39**

**Клас: 7-А,Б**

**Модуль: волейбол**

**Тема уроку:**

**Удосконалювати**

**прийом та передачу обома руками зверху.**

**Мета: Формування ціннісних орієнтацій щодо  
використання фізичних вправ як одного з головних  
чинників здорового способу життя.**

**Домашнє завдання:надіслати відео на тему:**

**” Удосконалювати**

**прийом та передачу обома руками зверху”.**



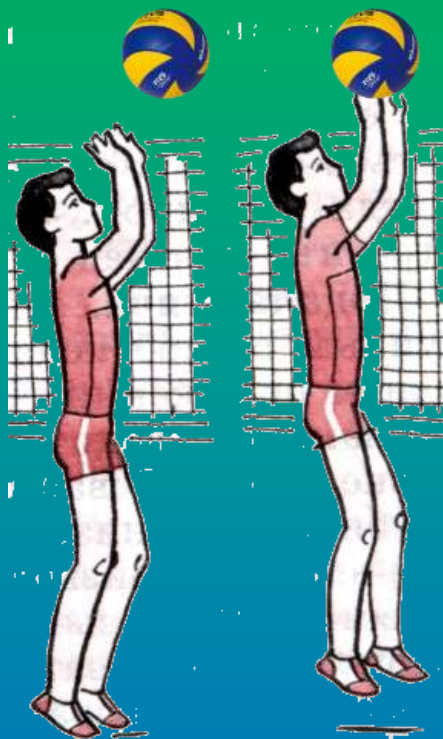
**Передача м'яча двома руками зверху - технічний прийом, який застосовується для прийому подач, передач для нападаючого удару й перебивання м'яча через сітку.**



# Способи передачі м'яча зверху:



Двома руками в опорі



Двома руками у стрибку

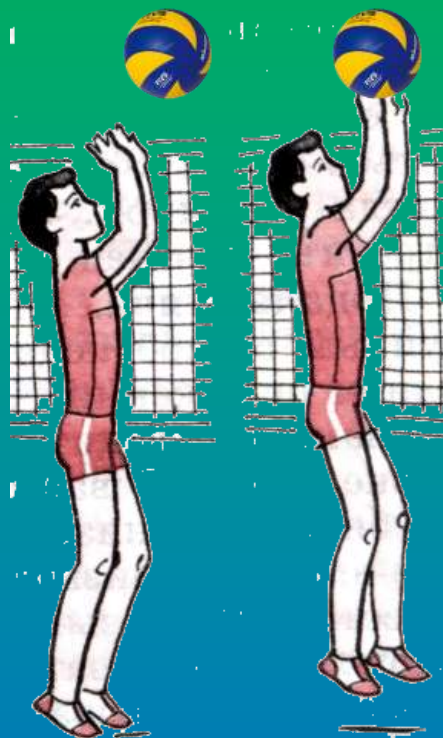


Однією рукою в стрибку

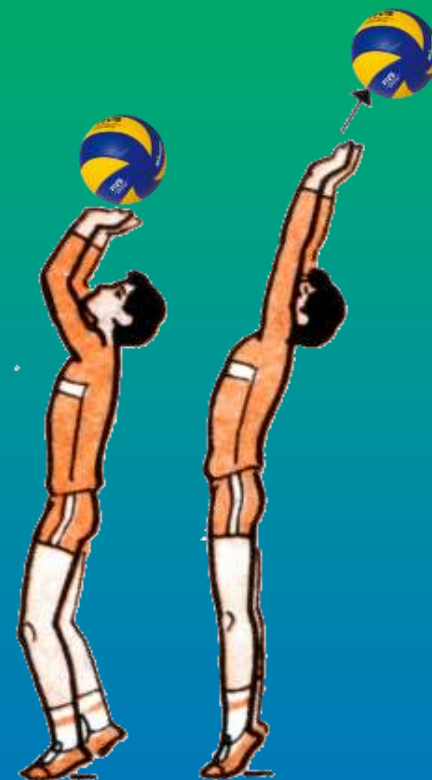
**За напрямком (щодо передавальника)  
передачі бувають:**



**Уперед**



**Над собою**



**Назад**





## *За довжиною:*

Довгі через зону, короткі із зони в зону, скорочені в межах зони.



## ***За висотою траєкторії:***

**Високі - більше 2 м, середні – до 2 м, низькі – до 1 м.**



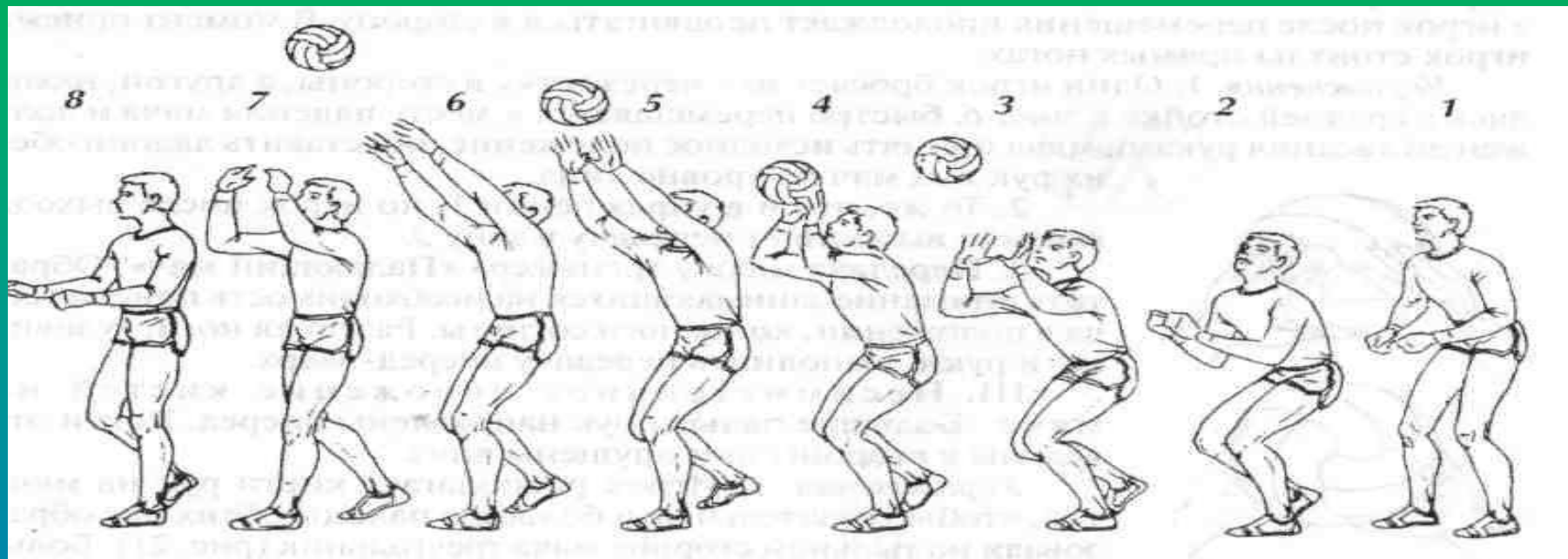


Поєднання цих параметрів (довжини й висоти) визначають швидкість польоту м'яча під час передач (повільні, прискорені й швидкісні).

Передачі можуть бути спрямовані близько до сітки – до 0,5 м і віддалені від сітки більше 0,5 м.



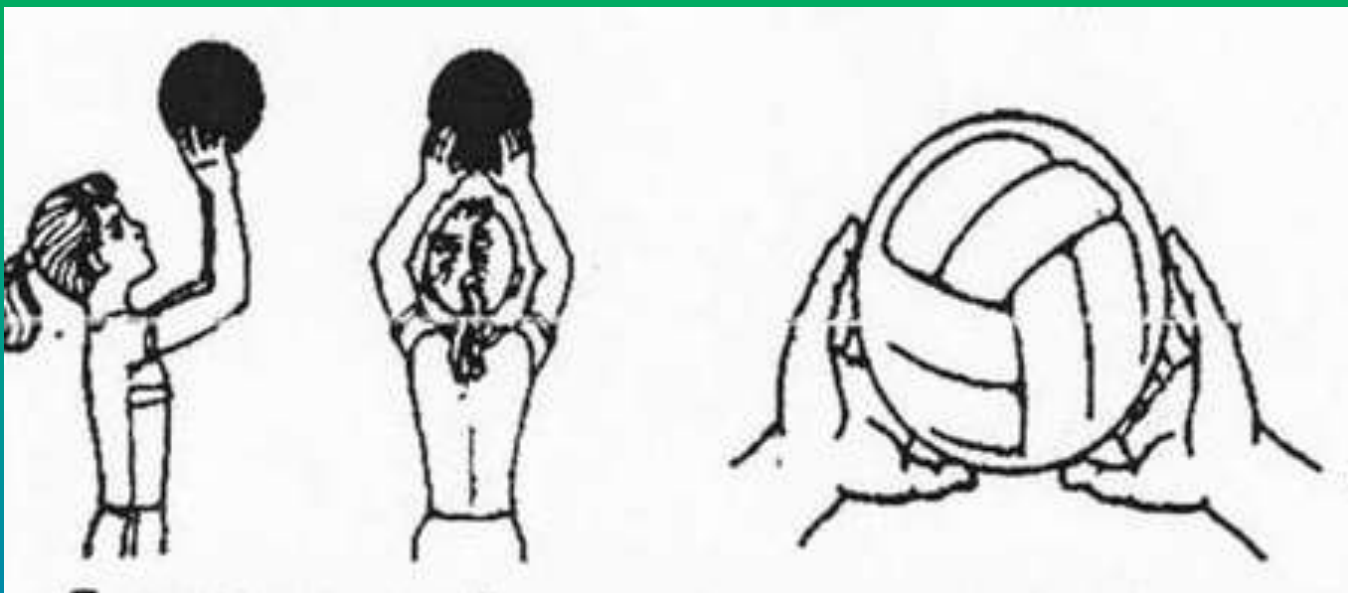
## *Техніка виконання:*



- переміщення до місця зустрічі з м'ячем кроком або бігом, останній крок як затримувальний, або одна стопа попереду, ноги зігнуті в колінах;
- руки зігнуті в ліктях, лікті злегка розведені;



## *Техніка виконання:*



– кисті винесені перед обличчям так, щоб великі пальці перебували на рівні брів і відведені вбік назад. Вказівні й великі пальці обох рук утворюють трикутник. Кисті рук при оптимальній напрузі мають форму овалу.

## Техніка виконання:



Сліди на долонях після правильного прийому м'яча



Сліди на долонях після неправильного прийому м'яча

- зустрічний ударний рух відбувається за рахунок розгинання рук у ліктьових суглобах вгору-вперед подушечками пальців.



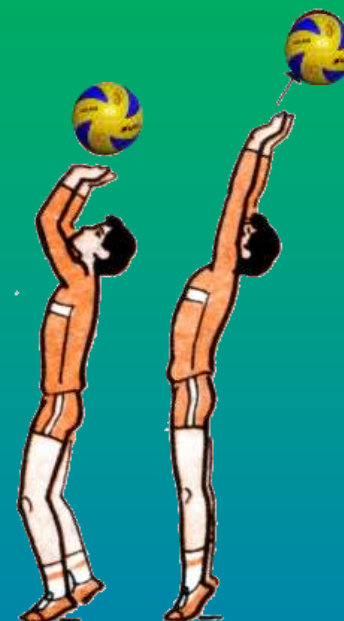
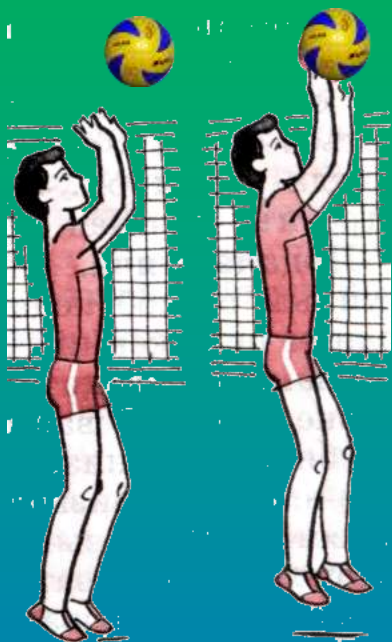
## ***Техніка передачі зверху двома руками назад в опорному положенні:***

- після переміщення положення стоп паралельно або одна стопа трохи попереду іншої;
- голова відхилена назад (погляд угору), кисті над головою;
- положення пальців рук на м'ячі таке ж, що і при передачі вперед;
- в ударному русі випрямляються ноги з одночасним прогинанням у грудній і поперековій частинах тіла;
- далі руки піднімають, розгинаючи їх назад у ліктьових і плечових суглобах.





# **Техніка виконання передач у стрибку вперед і назад:**



– техніка виконання передач у стрибку вперед, назад і методика навчання ідентичні техніці виконання передач з опори, тільки торкання м'яча відбувається у верхній точці стрибка.



## *Яскраві моменти гри*

<https://youtu.be/SF89neU8UFo>





**Домашнє завдання: надіслати відео  
на тему:  
” Удосконалювати  
прийом та передачу обома руками  
зверху”  
та надіслати на ел. пошту  
[asgriva95@gmail.com](mailto:asgriva95@gmail.com)**







*Дякую за увагу!!!*

