



**Дата:02.12.2022р.**

**Урок:№37**

**Клас: 5-А,Б**

**Модуль: волейбол**

**Тема уроку:**

**Прийом та передача обома руками знизу.**

**Мета: сприяти розвитку рухових  
якостей,виховувати в учнів любов до занять  
фізичними вправами.**

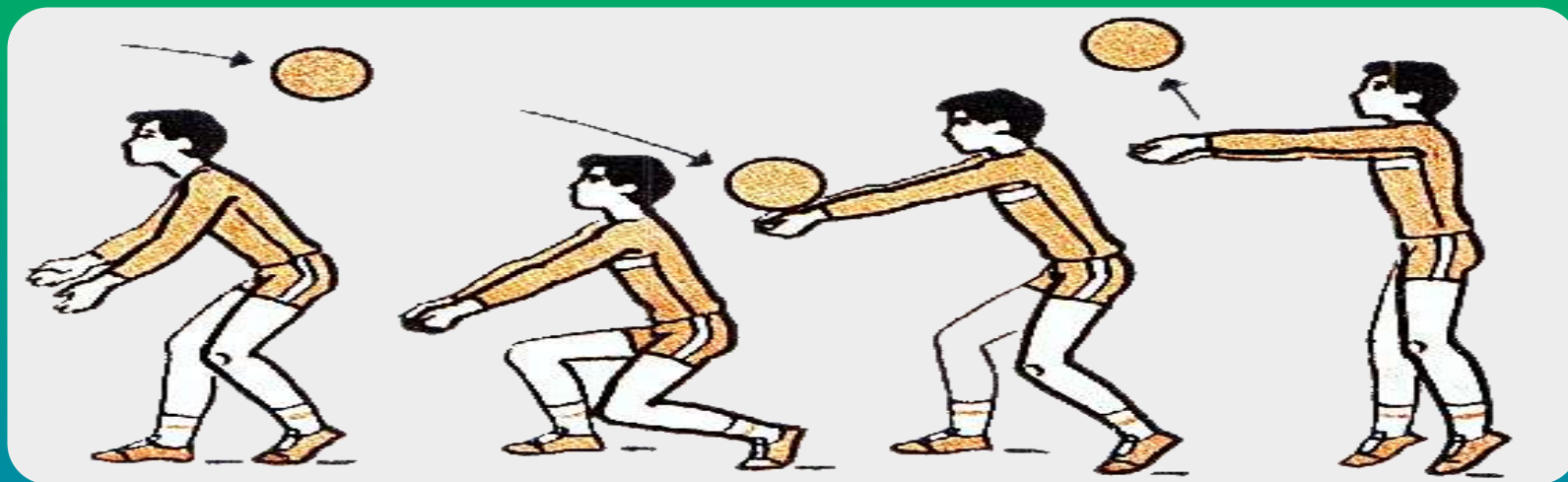
**Домашнє завдання:прийом або передача обома  
руками знизу.**



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



# **Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу:**



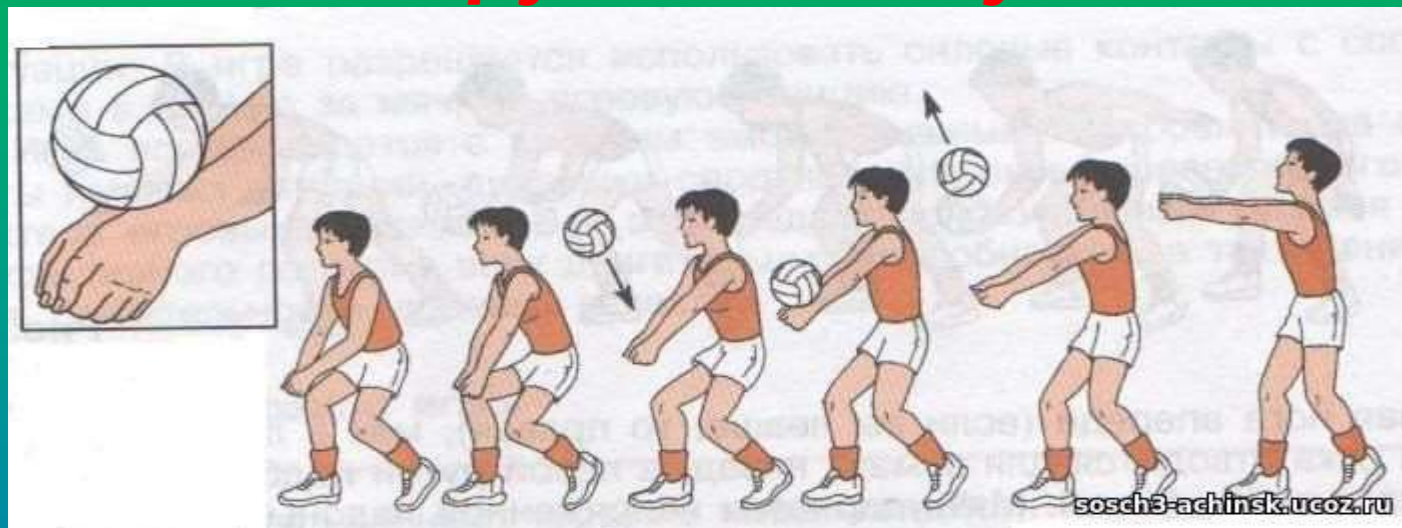
- Гравець робить глибокий випад до м'яча, одночасно підставляючи руки під м'яч. Руки випрямлені та напружені, кисті зімкнуті разом і відведені вниз.
- М'яч приймають на зведені передпліччя, розгорнуті назовні. Увагу звертають на опускання кистей униз.

# *Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу:*



- Це дозволяє максимально випрямляти руки в ліктьових суглобах. Торкання м'яча припадає на передпліччя в променезап'ясткових суглобів.

# Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу:



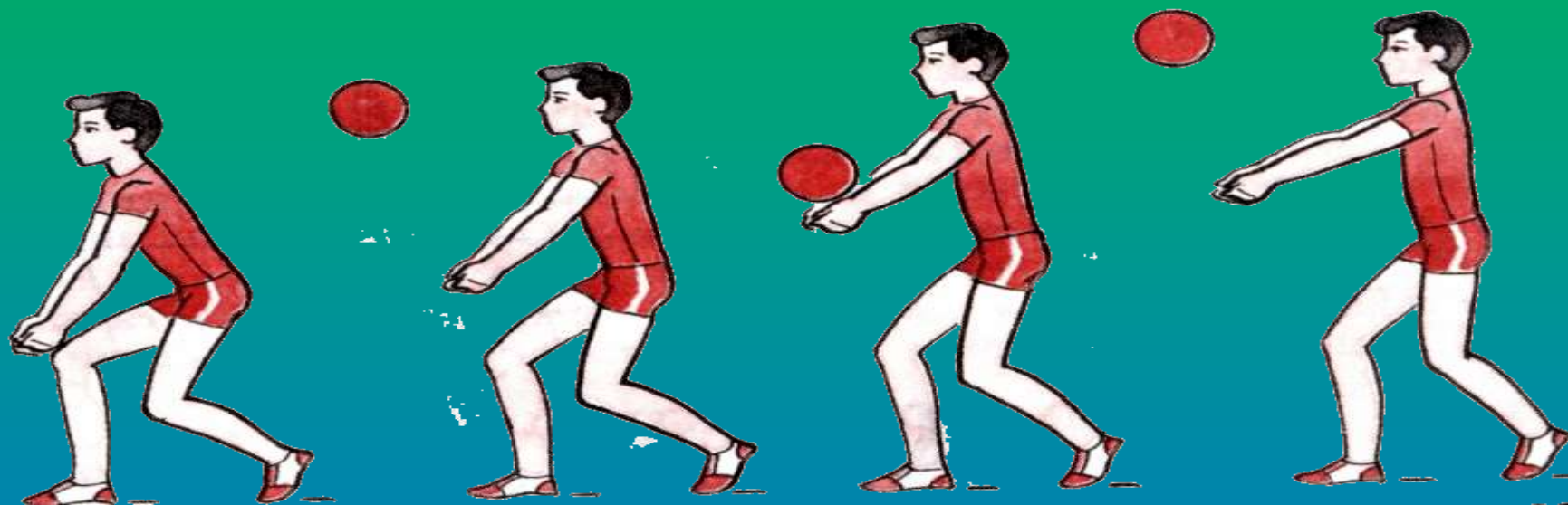
- Під час передачі двома руками знизу слід виконувати деякий супровід м'яча руками. Руки повинні займати однакове, постійне положення. Найменше підвищення одного передпліччя над іншим змінить напрямок відскоку м'яча.



**Прийом м'яча знизу двома руками застосовується для прийому подач, передач, для нападаючих ударів і перебивання м'яча через сітку.**



# **Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу:**



- переміщення до місця зустрічі з м'ячем кроком, стрибком або бігом у вихідне положення;

# *Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу:*



- у вихідному положенні ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб незначно нахилений вперед, руки в ліктьових і променезап'ясткових суглобах випрямлені, кисті з'єднані в «замок» і розташовуються перпендикулярно траєкторії польоту м'яча;



# *Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу:*



- удар по м'ячу виконують передпліччям.  
Застосовується, коли немає часу для переміщення в бік прийому м'яча.

# *Техніка виконання прийому м'яча однією рукою знизу:*



- після переміщення гравець виконує нирок на підлогу майданчика або ж різноманітні акробатичні дії з метою відбити м'яч однією рукою. При цьому м'яч можна відбивати будь-якою частиною руки, окрім відкритої долоні.



# *Яскраві моменти гри*

<https://youtu.be/xstfd0IBFdM>



**Домашнє завдання: Надіслати відео або  
конспект з теми: "Прийом та передача  
обома руками знизу".**

**на ел.пошту [asgriva95gmail.com](mailto:asgriva95gmail.com)**

