



**Дата: 22.11.2022р.**

**Урок: №34**

**Клас: 5-А,Б**

**Модуль: волейбол**

**Тема уроку:**

**Нижня пряма подача.**

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

**Домашнє завдання: нижня  
пряма подача.**



**Техніка подачі м'яча в волейболі - найперше,  
що потрібно освоїти спортсмену.**

**Будь-яка техніка подачі м'яча в волейболі вимагає:  
теоретичних знань про особливості її виконання і  
тривалої практичного відпрацювання кожної деталі.**





Подача знаменує собою початок гри і є важливим ігровим «ритуалом», так як отримати очко може тільки команда, яка подавала своїми діями безпосередньо або коли суперники роблять помилку.

З боку техніка подачі виглядає просто: м'яч підкидається і ударом долоні відправляється на майданчик суперника.

Існує два види подачі: верхня, коли м'яч під час удару знаходиться над головою, і нижня - удар по м'ячу наноситься знизу.

По розташуванню спортсмена щодо сітки розрізняють пряму і бокову подачу (спортсмен стоїть боком до сітки).



**Нижня пряма подача.**

**Будь-яку подачу волейболіст може виконати з розрахунком на точність або на силу.**

**Нижня пряма подача - основна техніка для початківців, вона не викликає великих труднощів.**







**Вихідне положення: гравець стоїть обличчям до сітки. Ноги зігнуті у колінах, ліва нога попереду (протилежна руці, що ударяє).**

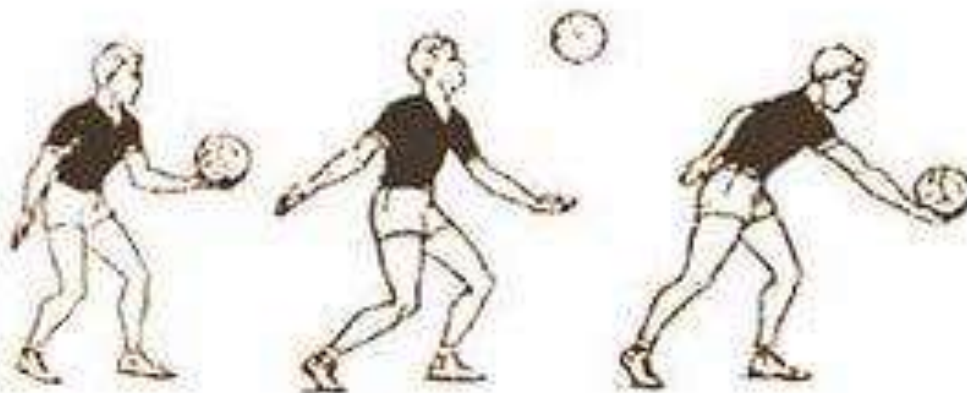
**Тулуб злегка нахилено вперед, м'яч тримають лівою рукою.**

**Одночасно з підкиданням м'яча права рука відводиться вниз-назад на замах. Удар по м'ячу виконується напруженою долонею випрямленої руки на рівні пояса, при цьому вага тіла переноситься на ліву ногу, а гравець після удару робить правою ногою крок у напрямку ігрового поля**



**Важливо!**

**Найістотнішим в цій техніці є правильно підкидати м'яч - трохи вперед і вгору.**







**Відеоматеріал за посиланням:**

**Нижня пряма подача.**



Домашнє завдання: надіслати відео або  
конспект нижньої прямої подачі  
на ел.пошту [asgriva95gmail.com](mailto:asgriva95gmail.com)