

**Дата:17.03.2023р.**

**Урок:№74**

**Клас: 8-Б**

**Модуль: волейбол**

**Тема уроку:**

**Види подач в волейболі.**

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

**Домашнє завдання: види подач в волейболі.**



# Правила гри.

- Волейбол - командний вид спорту, суть гри полягає в змаганні двох команд на спеціальній волейбольному майданчику, яка розділена сіткою. Завдання гравців - направити м'яч в сторону противника так, щоб він торкнувся підлоги на стороні суперника. Запорука успішної гри - правильна подача. Як відзначають тренери, техніка подачі м'яча в волейболі - половина перемоги. Особливо це стосується гравців початківців. У чоловічому волейболі техніку передачі та подачі м'яча відносять до вирішального елементу гри.



Будь-яка гра у волейбол завжди починається з подачі. Якщо команда програє подачу, вона відразу ж програє очко. Технічно подача виглядає наступним чином: гравець розташовуючись за лінією майданчика, підкидає м'яч і ударом руки відправляє його на сторону супротивника. Подача повинна бути виконана протягом 5 секунд.



# *Стадії виконання подачі:*

- вихідне положення;
- підкидання м'яча і замах;
- удар по м'ячу і рух після удару по м'ячу.

Удар по м'ячу виконується долонею або кистю руки з зігнутими пальцями. Підкидання м'яча проводиться однією рукою. Напрямок та висота підкидання м'яча, а також замах і амплітуда руху руки різні і залежать від техніки виконання подачі.

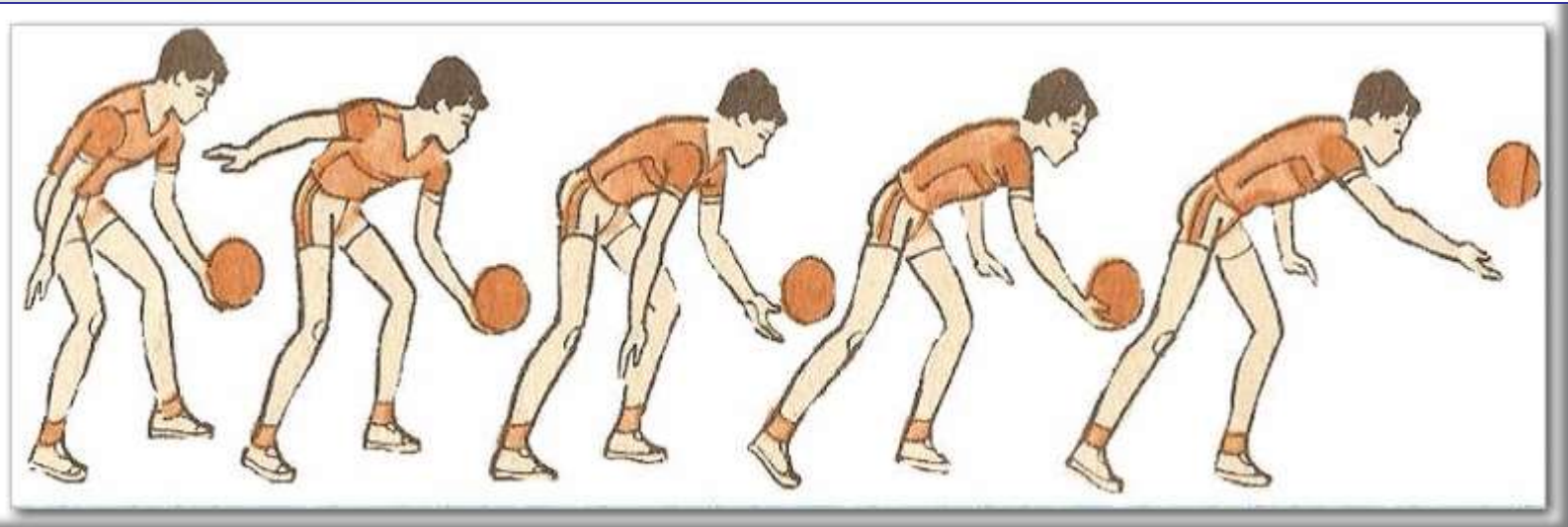


# Нижня пряма подача

Техніка виконання :

Стоячи обличчям до сітки, одна нога попереду (для правшів - ліва і навпаки), інша ззаду зігнуті в колінних суглобах, тулуб нахилений вперед;

- М'яч на долоні лівої зігнутої руки на рівні пояса або трохи нижче.
- Праву руку відвести для замаху назад;
- Удар по м'ячу напруженої долонею випрямленої руки на рівні пояса;



# Верхня пряма подача

- Гравець стоїть обличчям до сітки. Ноги злегка зігнуті, ліва нога виставлена уперед. М'яч утримується лівою рукою, права піднята вгору для удару.
- М'яч підкидається вгору і трохи вперед. У момент підкидання м'яча вгору тяжкість тіла переноситься на праву ногу, яка злегка згинається в колінному суглобі, тулуб нахиляється назад і злегка повертається в бік ударної руки.
- Слідом за рухом тулуба, права рука, зігнута в ліктьовому суглобі, відводиться за голову. При ударі по м'ячу нога, що стоїть ззаду випрямляється, вага тіла переноситься на попереду стоячу ногу. Рука, що ударяє спочатку переміщується ліктем вперед, потім швидкість переміщення передпліччя зростає, і рука повністю випрямляється.





# *Верхня бічна подача*

- Для виконання: подачі гравець займає вихідне положення: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахиляє вправо, плечі розвертає вправо. Ударний рух починають розгинанням ніг і випрямленням тулуба, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть дещо відстають, ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу.



*Відеоматеріал за посиланням:*  
подачі в волейболі!





**Домашнє завдання:**  
**надіслати відео або конспект види подач**  
**волейболі.**  
**на ел.пошту [asgriva95gmail.com](mailto:asgriva95gmail.com)**

