

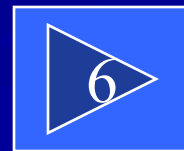
# Урок физкультуры для 11 класса с применением мультимедиа технологий

Автор:  
учитель гимназии №1 г.Жуковского  
**Дугина Любовь Владимировна**

# 1. Техника игры в волейбол

Техника игры в нападении.

Техника игры в защите.



## 2. Техника игры в нападении

- Стойки, передвижения, исходные положения.
- Передачи мяча:
- По направлению: вперед, над собой, назад.
- По длине: длинные, короткие, укороченные.
- По высоте траектории: высокие, средние, низкие.



6/2



# 3. Поддачи:

- Поддача нижняя прямая,
  - Нижняя боковая.
  - Верхняя прямая: С места и в прыжке.
  - Верхняя боковая.
- 
- Верхняя прямая имеет два варианта: с вращением (силовая) и без вращения (планирующая).



6/1

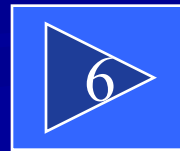


# 4. Атакующие удары.

- По направлению атаки:
- по ходу;
- с переводом.
- По скорости полета:
- силовые (скоростные);
- кистевые (ускоренные);
- обманные (медленные).



6/1



# 5. Техника игры в защите.

- Прием мяча с подачи.
- Блокирование.



6/2



ИТ



# 6. Прием мяча.

- Прием мяча снизу двумя руками.
- Прием мяча одной рукой:
- А) в опорном положении;
- Б) в падении: назад перекатом на спину; на бедро-бок; вперед на руки с последующим скольжением на груди животе.



6/7



30 к.

# 7. Блокирование.

- Одиночное.
- Групповое.





# Проверка знаний

- Какие бывают виды подач ?
- Что входит в понятие «Техника игры в защите»
- Нижняя прямая
- Нижняя боковая
- Верхняя прямая
- Верхняя боковая
- Прием мяча с подачи
- Блокирование

**Спасибо за внимание**