

9 класс Власов Д.П Физическая культура

Тема урока	Деятельность ученика	Задание на дом	Информационные материалы	Форма отчета
Верхняя подача мяча. Действия игроков в нападении.	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Рассмотреть информационный материал с целью изучения и применения на практике	<a href="#">Видеоматериал</a> Интернет ресурсы	Связь с учителем через кл. руководителя, социальные сети или сервис Googleclassroom
Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.			<a href="#">Видеоматериал</a> Интернет ресурсы Приложение 1	
Прием мяча снизу двумя руками через сетку			Интернет ресурсы	
<b>Тест 1 и 2 (Прикрепленный файл)</b>				

## Прием мяча снизу двумя руками в опоре.

После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, правая кисть как бы обхватывает и поддерживает снизу левую. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед.

Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча делается встречное движение руками с некоторой амортизацией, ноги выпрямляются, удар по мячу выполняется напряженными предплечьями, кисти отводятся вниз на себя, локти не сгибаются. Основная работа выполняется за счет ног и плеч.

