

## Урок № 36 (2 часа)

Дата: 25.03.2020

Дисциплина: Физическая культура

Группа:16

Тема: Техника нижней передачи мяча.

Цель: Изучить подачу мяча снизу

План:

1)прочтите текст 2)проведите разминку 3)выполните прием мяча снизу не роняя мяч 30раз , видео- отчёт жду так же на почту, мессенджер либо в вк (адрес, номер телефона и ссылка внизу)

*Нижняя прямая подача* выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Если возникнут вопросы, то присылайте мне их на почту [gahonova@yandex.ru](mailto:gahonova@yandex.ru) , либо в сообщении в любом мессенжере по номеру телефона 89376570602 либо в контакте <https://vk.com/id90758367>