

## ВИДЕОЗАНЯТИЕ № 5

### ВОЛЕЙБОЛ

- Название. Волейбол. Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху. Автор Прокопкина, С.
- Название дисциплины: Физическая культура
- Ключевые слова: волейбол, мяч, техника. Дата публикации: 2021г.
- Краткий обзор: В данном занятии представлена техника передач мяча двумя руками сверху. На первом этапе происходит подготовка (или разогрев) тела. Длительность этой части занятия составляет не более 7 минут. В основном этапе идет совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху.

Приём мяча сверху двумя руками. Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях: Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях. Продолжительность 40 мин.

В заключительной части занятия проходит учебная игра.

- Размер: 1,85 ГБ Формат: (MP4) (.mp4)
- Ссылка: [https://polotskby-my.sharepoint.com/:v/g/personal/s\\_prokopkina\\_psu\\_by/EaayEzbXyEZOnXftmbSluqkVxgA2OSTcKZmWcPbm5nuW0g?e=woZARA](https://polotskby-my.sharepoint.com/:v/g/personal/s_prokopkina_psu_by/EaayEzbXyEZOnXftmbSluqkVxgA2OSTcKZmWcPbm5nuW0g?e=woZARA)
- Время занятия 14 мин. 49с.