

Дата: 06.06.2022

Класс: 1

Урок: 3

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Удары мяча о пол с последующей ловлей двумя руками в парах. Эстафеты с мячом».

Выполните зарядку.

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
 - на пятках,
 - на внешней стороне стопы,
 - на внутренней стороне стопы,
 - ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
 - приставным шагом
 - левым боком,
 - правым боком,
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

2.«Удары мяча о пол с последующей ловлей двумя руками в парах. Эстафеты с мячом».

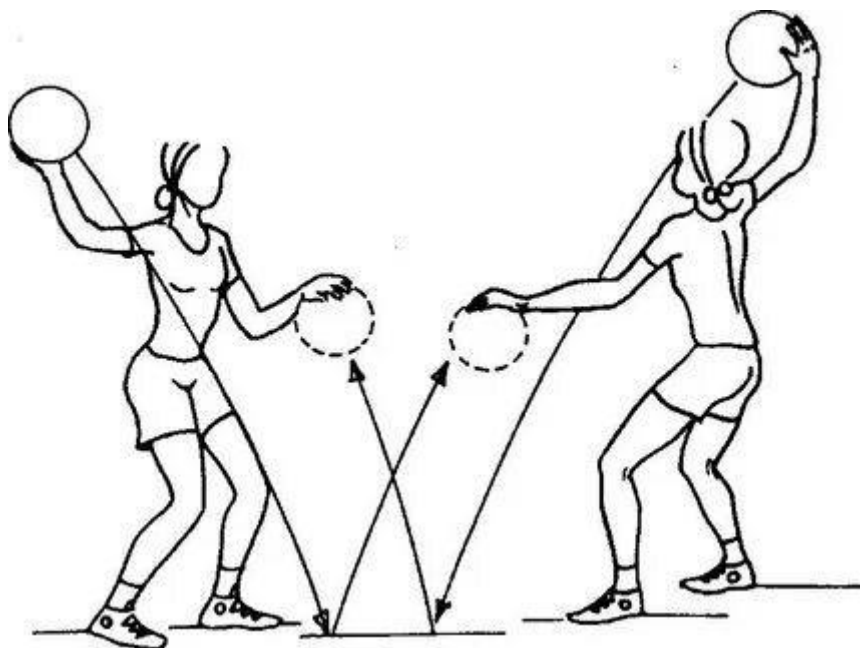
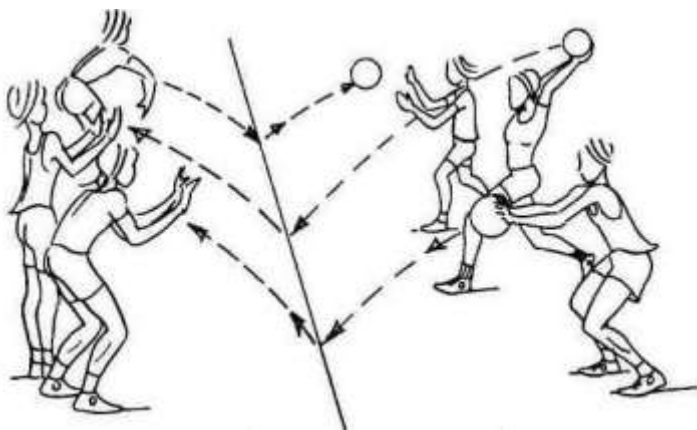
Игра в волейбол таит в себе большие возможности для развития у занимающихся двигательных качеств, умений и навыков, воспитания у них лучших волевых и человеческих свойств.

В волейболе, как и в других видах спорта, мы подходим к упражнениям по принципу «от простого к сложному». В первую очередь нам ребята

необходимо подружиться с мячом. Научиться отдавать передачу и принимать мяч.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Прием и передача мяча в парах различными способами»**

<https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY>



Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Эстафеты с мячом».**

<https://www.youtube.com/watch?v=mUWuOFtrWYY>

Домашнее задание: выполните подбрасывание мяча над головой и ловля мяча 3х 8 раз. Постараться что бы мяч не упал на пол.

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций

Пятница		Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02
---------	--	--------------	-----------------------------