

Дата: 01.04.2022

Класс: 2

Урок: 3

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель».
Игра – «Переброска мячей».

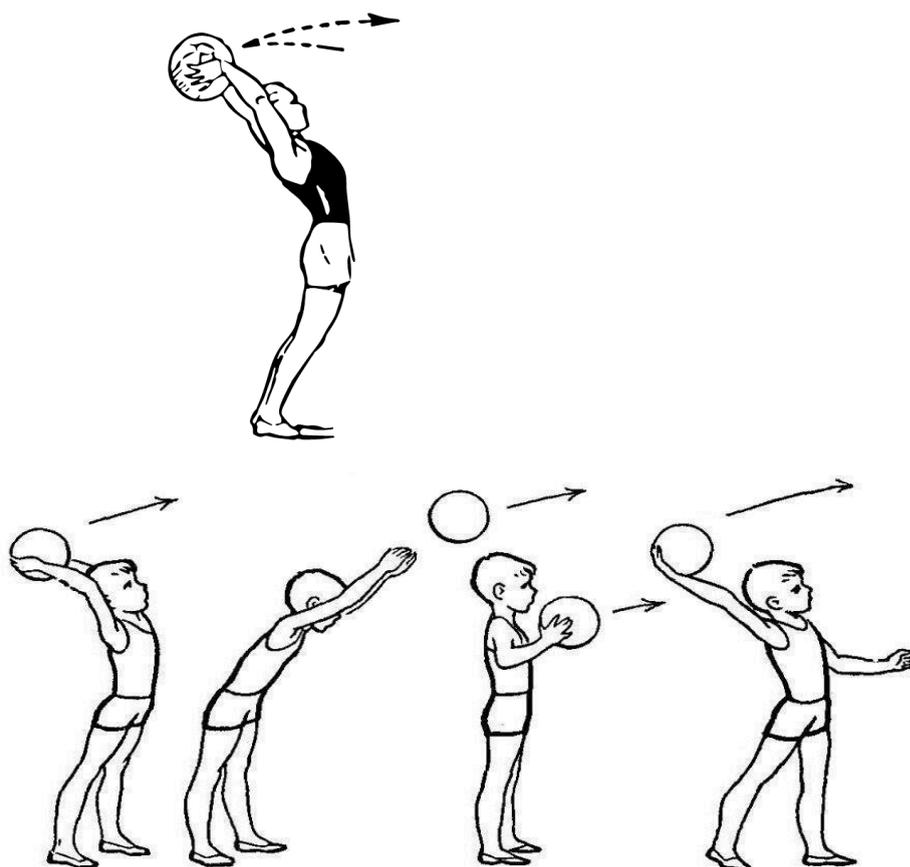
1. Выполните зарядку.

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. «Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель». Игра – «Переброска мячей».

Основные правила волейбола кратко для школьников

Волейбол – это вид спорта, который отлично подходит для начинающих, так как тут вероятность падения небольшая, поэтому травмоопасность низкая. Цель игры заключается в том, чтобы набрать 25 очков раньше команды противника. Между командами натянута сетка, которая делит игровое поле на две равные части. Время игры никак не ограничено.



Игра «Переброска мячей».

Участники встают за линиями друг напротив друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. При ловле мяча играющий не должен заходить за черту. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч. Передачу необходимо выполнять только после того, как полностью произнесено имя. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе. Если в игре принимает участие более 20 человек, нужно несколько мячей. Интересно проходит игра, когда при ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют различные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной.

Домашнее задание: выполните подбрасывание мяча над головой 3х 10 раз. Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Среда	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02

--	--	--