

Дата: 28.03.2022

Класс: 9

Предмет: Физическая культура

Урок: 2

Тема занятия: «Нижняя подача через сетку в парах». Игра по упрощенным правилам.

Цели занятия.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, формированию правильной осанки.
2. Овладение основными элементами техники игры в волейбол.
3. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены.

Перед началом занятия необходимо подготовить свой организм к предстоящей работе.

1. Выполните зарядку.

1. И.П. Наклоны головы.
2. И.П. Повороты головы
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, правую стороны.
6. И.П. Круговые движения плечами.
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. «Нижняя подача через сетку в парах». Игра по упрощенным правилам.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

<https://www.youtube.com/watch?v=i1ydFv8fNSw>

<https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ>

Домашнее задание: выполните сгибание, разгибание рук в упоре лежа 3х8раз. 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

○ Нижняя прямая подача.

- **Игрок стоит лицом прямо к сетке. Мяч подбрасывают на расстояние вытянутой руки на высоту 0,5—1 м, не выше головы игрока. Замах выполняется свободным отведением руки назад. Удар осуществляется маховым движением бьющей руки сзади -снизу - вперед, примерно на уровне пояса игрока, ниже уровня плечевого сустава.**

