Дата: 14.06.2022

Класс: 7 Урок: 7

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

**Тема:** Волейбол «Прием и передача мяча над собой. Стойка волейболиста».

## Выполните зарядку.

- 1. И.П. Наклоны головой.
- 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 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 захлёстом голени.
- 2. «Прием и передача мяча над собой. Стойка волейболиста».

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «Прием и передача мяча над собой»

https://vk.com/video-83273780\_171682377

## Стойки волейболистов.

Перемещаясь в нужное место на игровом корте, волейболист становится в определённую стойку. Например, для выполнения блока игрок становится лицом к сетке, ноги на ширине плеч согнуты в коленях, руки перед собой согнуты в локтях, пальцы рук расправлены в

стороны. А вот для выполнения подачи стойка волейболиста приобретает другой вид. Если это верхняя подача, то игрок держит в одной руке мяч, одна нога впереди, вторая сзади. В волейболе бывают основная стойка (стопы ног параллельны друг другу, расстояние — на ширине плеч, вес тела распределён на обе ноги), устойчивая стойка (одна нога спереди, вторая сзади), неустойчивая стойка (стопы ног параллельны друг другу, как у основной, при этом вес тела приходится на переднюю частьстопы).

В волейболе выделяют 3 основные стойки в зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах: высокая; средняя; низкая.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом. «Стойки и перемещения в волейболе»

https://www.youtube.com/watch?v=wM8uyKq2efg



Домашнее задание: выполните основные стойки (высокая, средняя, низкая). В каждой стойке выполните передвижение приставным шагом.

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