

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 захлестом 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 часть стопы).

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