Дата: 17.06.2022
Класс: 7
Урок: 6
Предмет: Физическая культура
Тема: Волейбол «Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра в волейбол».

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,
-спиной вперед (смотрим через плечо направление движения);
- с высоким подниманием бедра,
- с захлёстом голени.

2. «Правила игры в волейбол. Судейство». Учебная игра.
Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: **«Правила игры и практическое судейство»**
https://zen.yandex.ru/video/watch/6005c146ee9f25022b2e5bc2
https://www.youtube.com/watch?v=Bk81R4KVSzk

Обучающие игры в волейболе:

«Борьба за мяч». Играющие делятся на две команды. Игроки одной из них, получив волейбольный мяч, стараются передавать его друг другу так, чтобы не дать перехватить игрокам другой команды. Соперники, перехватив мяч, начинают передачи между собой.

Игрокам обеих команд разрешается бегать в любом направлении, но без мяча (задерживать его в руках более 3с не разрешается). Игра ведется на время. Выигрывает команда, владевшая мячом более продолжительное время.

«Воробьи и вороны»

Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитываю пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

Ребята ознакомьтесь с видеоматериалом: **«Обучение игре в волейбол»**
https://www.youtube.com/watch?v=OMx3wsV-gz4

Домашнее задание: выполните передачу и ловлю мяча у стены. (2 серии по 12 раз).

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