

Дата: 10.06.2022

Класс: 1

Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель».

Выполните зарядку.

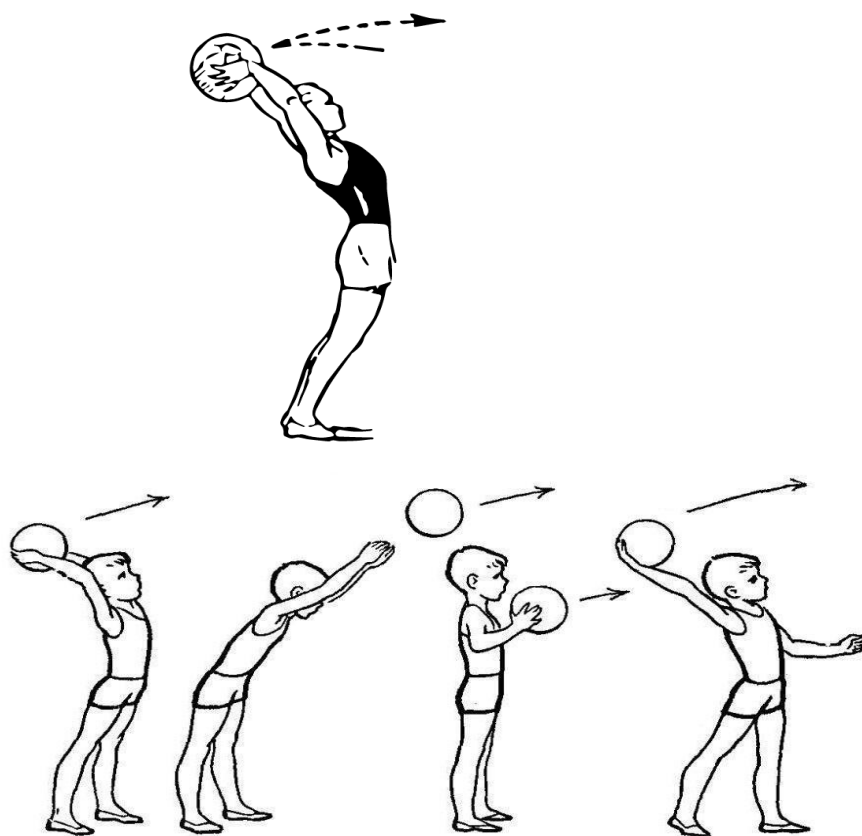
1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую 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.

1. «Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель».

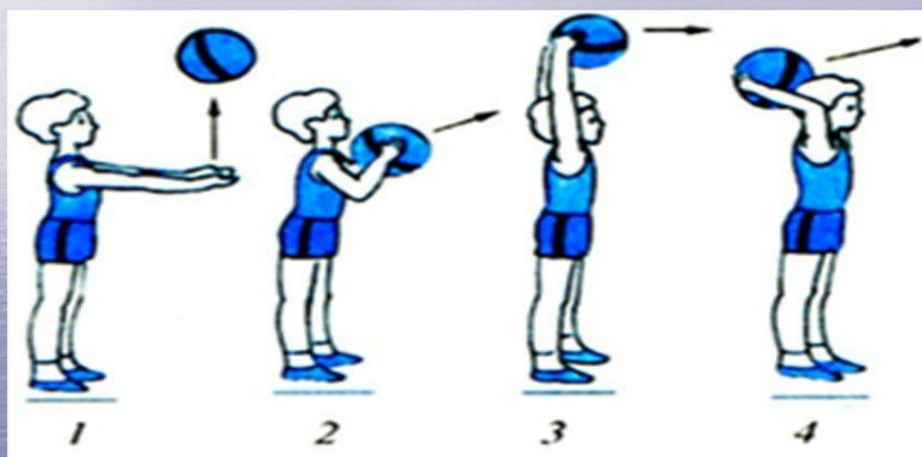
Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель»:

<https://www.youtube.com/watch?v=56Bt41npu6I>

<https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4>



Броски мяча: 1- снизу; 2- от груди; 3- сверху; 4- из-за головы



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
Пятница	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02

--	--	--	--