

Дата: 31.03.2022

Класс: 6

Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол « Техника верхней и нижней подачи подачи.» Правила игры, судейство.

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.

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 захлестом голени.

2. «Техника верхней и нижней подачи.» Правила игры, судейство.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

https://vk.com/video-185601331_456239077

<https://www.youtube.com/watch?v=5a2mgmYPbMQ>

Судья – самый главный



Самый главный здесь судья,
Не поспоришь с ним друзья.
Кучу правил знает он,
Слово у судьи – закон.
Судьи могут ошибаться,
Но нельзя с судьей ругаться,
Криком правду не найдешь,
Лишь команду подведешь.
Высоко сидит над сеткой,
Ошибается он редко.
Он не просто так молчит,
Он руками говорит,

Домашнее задание: выполните бег приставным шагом («челночный» 4х6м).
Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Понедельник	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02