

Дата: 21.04.2022

Класс: 8

Урок: 8

Предмет: Физическая культура (внеурочное занятие)

Тема: Волейбол «Техника верхней подачи. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Передача в три касания.»

1. 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.

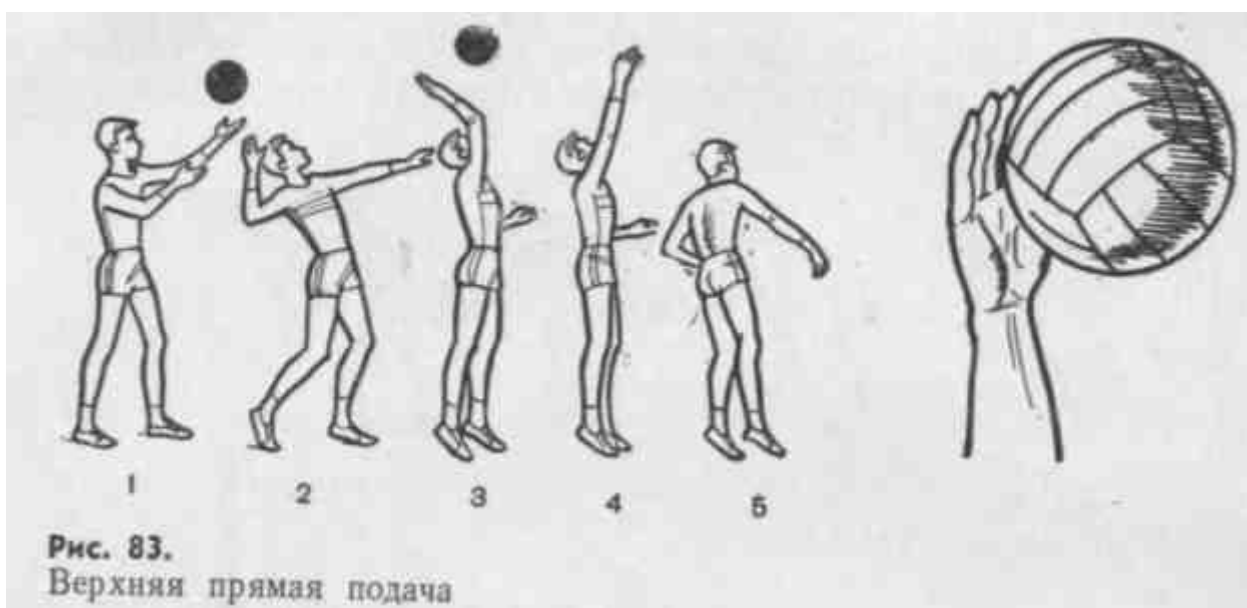
2. «Техника верхней подачи. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Передача в три касания через сетку»

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

<https://zen.yandex.ru/video/watch/61d71f77cd0c1861c363490e>

Верхняя прямая подача в волейболе может осуществляться четырьмя способами:

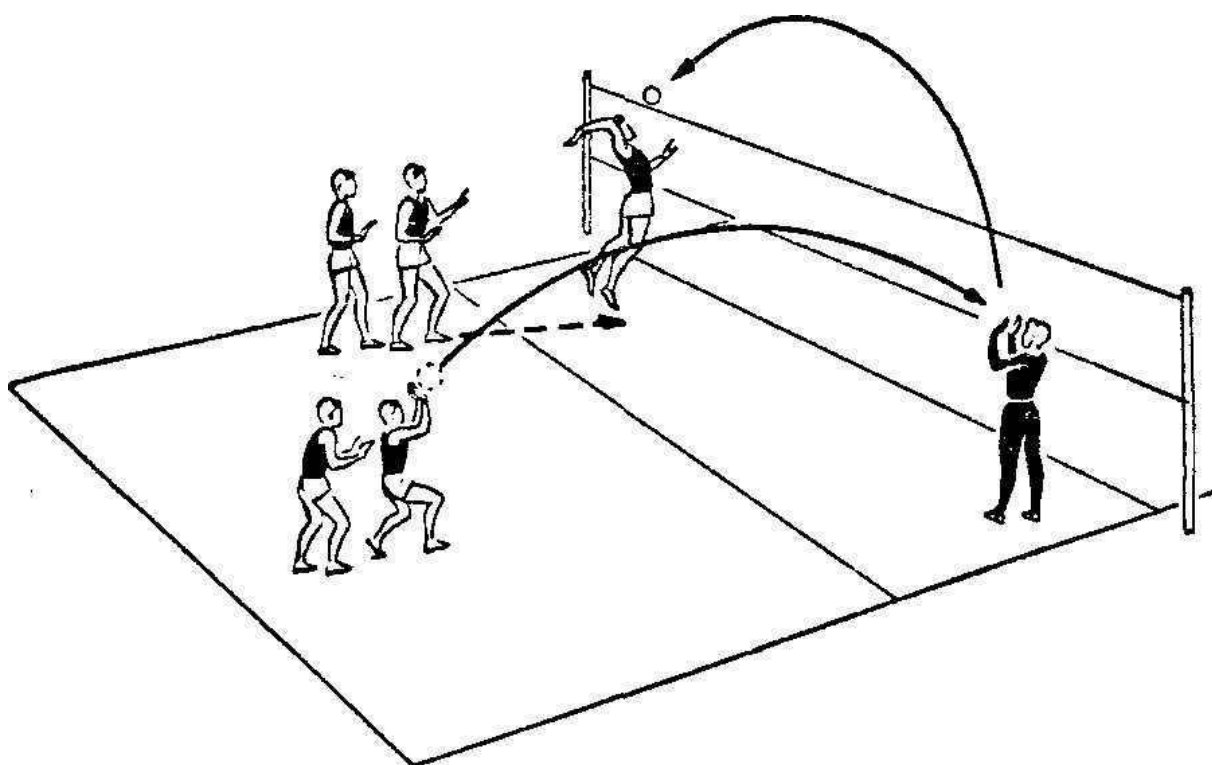
- 1) согнутой рукой с высоким подбросом мяча;
- 2) с отведением плеча и руки в сторону;
- 3) с забрасыванием мяча за голову;
- 4) подача прямой рукой.



Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «Прием мяча сверху и снизу двумя руками»

https://www.youtube.com/watch?v=yQLwJAh3_j0

«Передача в три касания»:



Домашнее задание: выполните удар по мячу в прыжке сверху (2 серии по 7 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
---------	--	--------------	-----------------------------