

Дата: 14.06.2022

Класс: 1

Урок: 2

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Перебрасывание мяча через сетку и ловля мяча с различного расстояния. Эстафеты с мячом».

Цель:

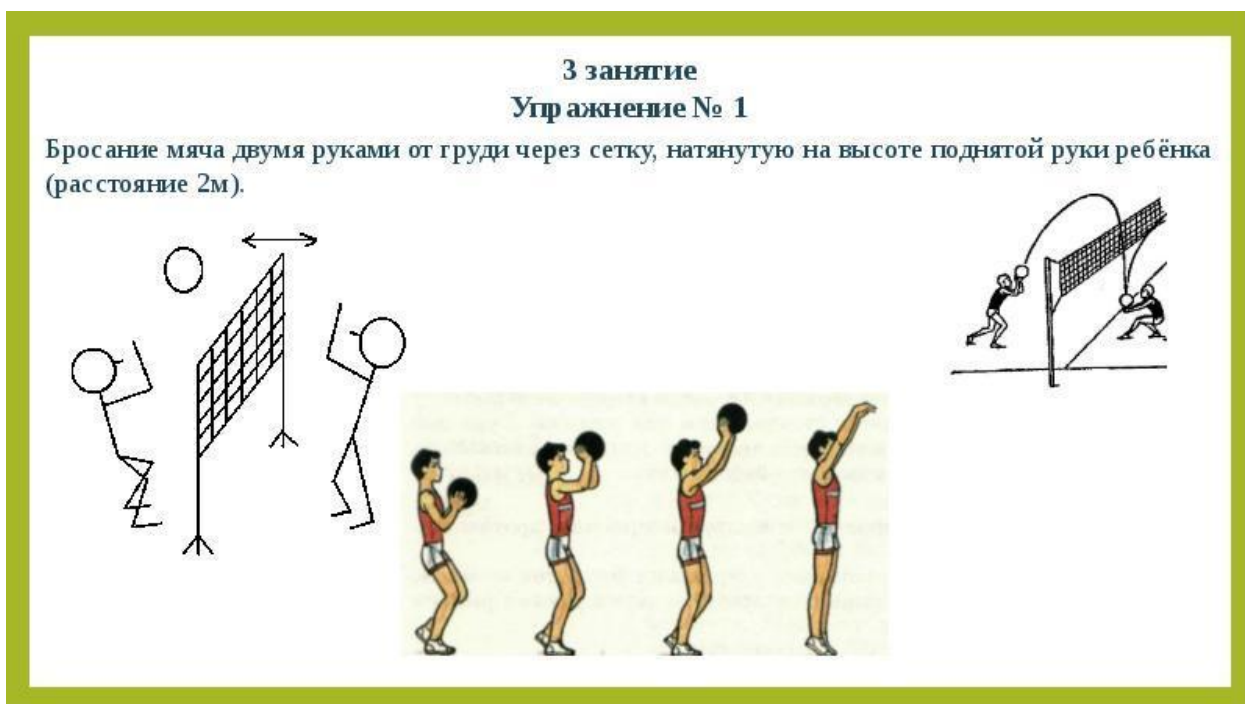
1. Выполните зарядку.

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.

2.«Перебрасывание мяча через сетку и ловля мяча с различного расстояния. Эстафеты с мячом».

В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки в локтях, кисти рук с расставленными пальцами на уровне лица образуют место для мяча. Приём начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки. В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей рук мячу придаётся необходимое направление. При верхней передачи основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч. Прочувствовать положение

пальцев на мяче можно, положив руки на мяч, который удерживает партнёр. Мяча надо касаться только пальцами, касание ладонями - грубая ошибка.



Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Перебрасывание мяча через сетку»

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

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Эстафеты с мячом».

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

Домашнее задание: выполните перебрасывание мяча через сетку (веревку) 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