Дата: 07.06.2022
Класс: 7
Урок: 7
Предмет: Физическая культура (внеурочное занятие)
Тема: Волейбол «Техника передвижения. Переход после подачи».

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 захлёстом голени.

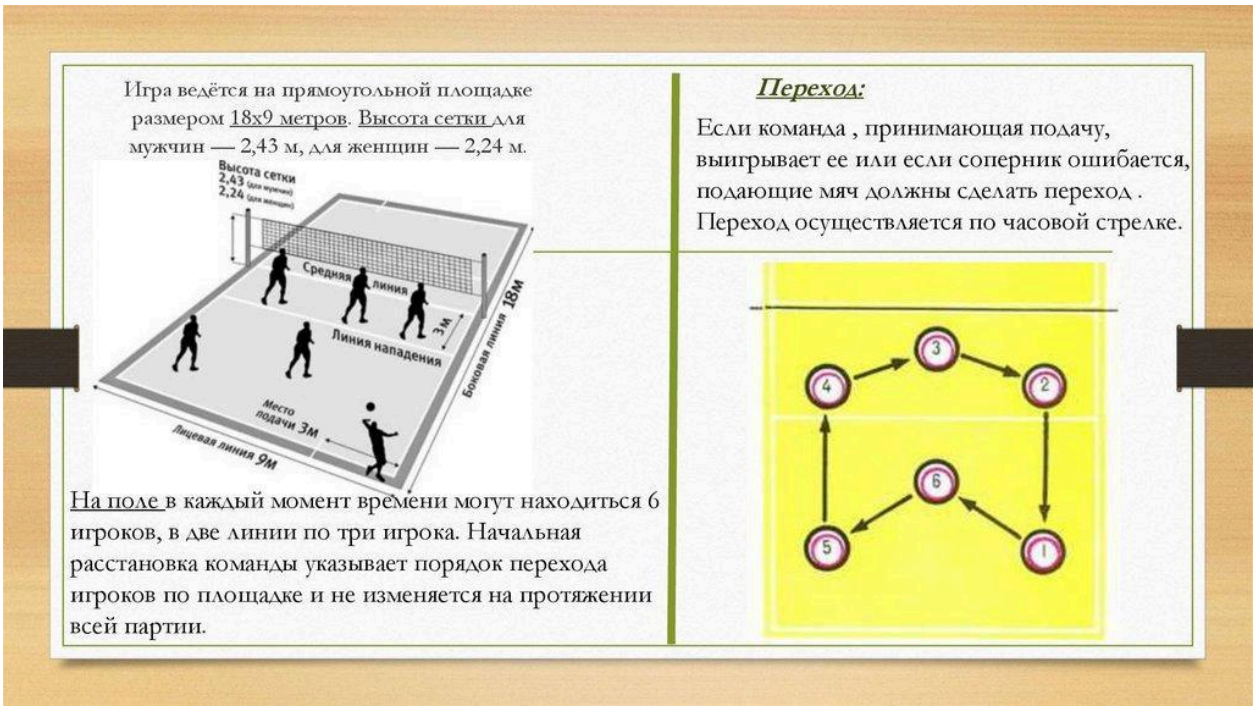
2«Техника передвижения. Переход после подачи.».

В волейболе различают следующие способы перемещений: приставные шаги, скрестные шаги, двойной шаг, выпады, скачки, бег, прыжки, падения и др. Приставные шаги выполняют вперед, назад, вправо, влево. Движения начинают с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом. **«Стойки и перемещения в волейболе»**
https://www.youtube.com/watch?v=wM8uyKq2efg
https://www.youtube.com/watch?v=oqPVbYiU11M

После каждого **перехода** право **подачи переходит** от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Если в момент подачи игроки (игрок) находится не в своей правильной позиции, то судьей фиксируется ошибка в расстановке и команда проигрывает очко.



Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: **«Переход»**
https://www.youtube.com/watch?v=qAS_vnJktC4

Домашнее задание: выполните перемещение приставным шагом, скрестным, выпады, выпрыгивания. Прыжки на скакалке (3 серии по 30 раз).
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