

Дата: 16.06.2022

Класс: 6

Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра в волейбол».

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. «Правила игры в волейбол. Судейство». Учебная игра.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: **«Правила игры и практическое судейство»**

<https://zen.yandex.ru/video/watch/6005c146ee9f25022b2e5bc2>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bk81R4KVSzk>

Обучающие игры в волейболе:

«Передал—выйди». Игроки в парах на расстоянии 4 метров друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

Ребята ознакомьтесь с видеоматериалом «Обучение игре в волейбол»

<https://www.youtube.com/watch?v=OMx3wsV-gz4>

Домашнее задание: выполните выпрыгивание вверх (3 серии по 6 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