

Дата: 25.03.2022

Класс: 1

Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Удары мяча о пол с последующей ловлей двумя руками». «Эстафеты с мячом».

Цель:

1. Выполните зарядку.

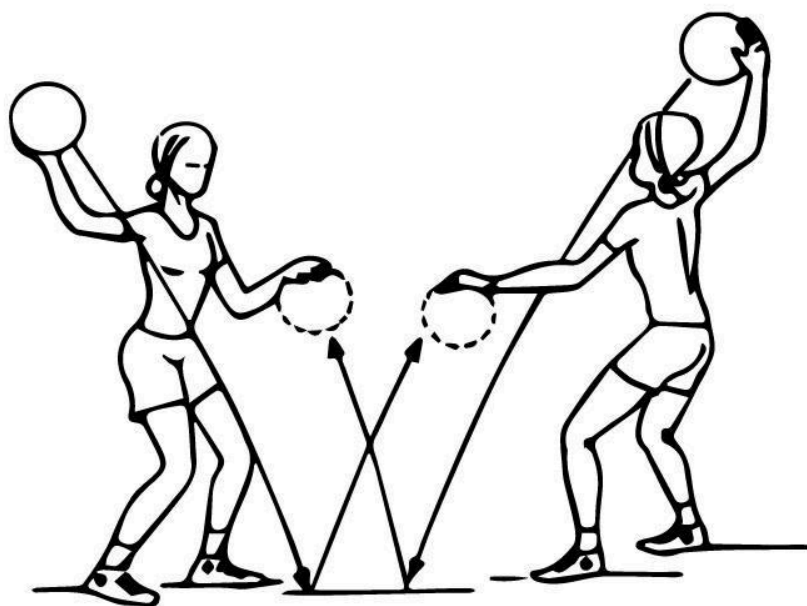
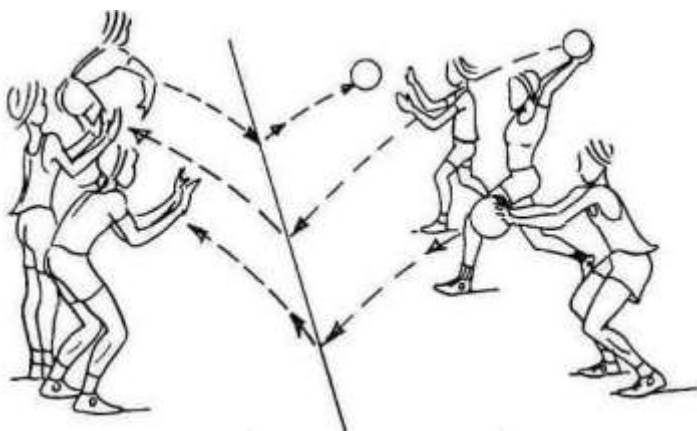
1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую 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. «Удары мяча о пол с последующей ловлей двумя руками». «Эстафеты с мячом».

Основные правила волейбола кратко для школьников

Волейбол – это вид спорта, который отлично подходит для начинающих, так как тут вероятность падения небольшая, поэтому травмоопасность низкая. Цель игры заключается в том, чтобы набрать 25 очков раньше команды

противника. Между командами натянута сетка, которая делит игровое поле на две равные части. Время игры никак не ограничено.



Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом по теме «Эстафеты с мячом».

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