

Дата: 30.03.2022

Класс: 5

Урок: 2

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Переход после подачи. Техника верхней подачи.»

Цели занятия:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, формированию правильной осанки.
2. Овладение основными элементами техники игры в волейбол.
3. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены.

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. «Переход после подачи». Техника верхней подачи.».

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

https://www.youtube.com/watch?v=qAS_vnJktC4

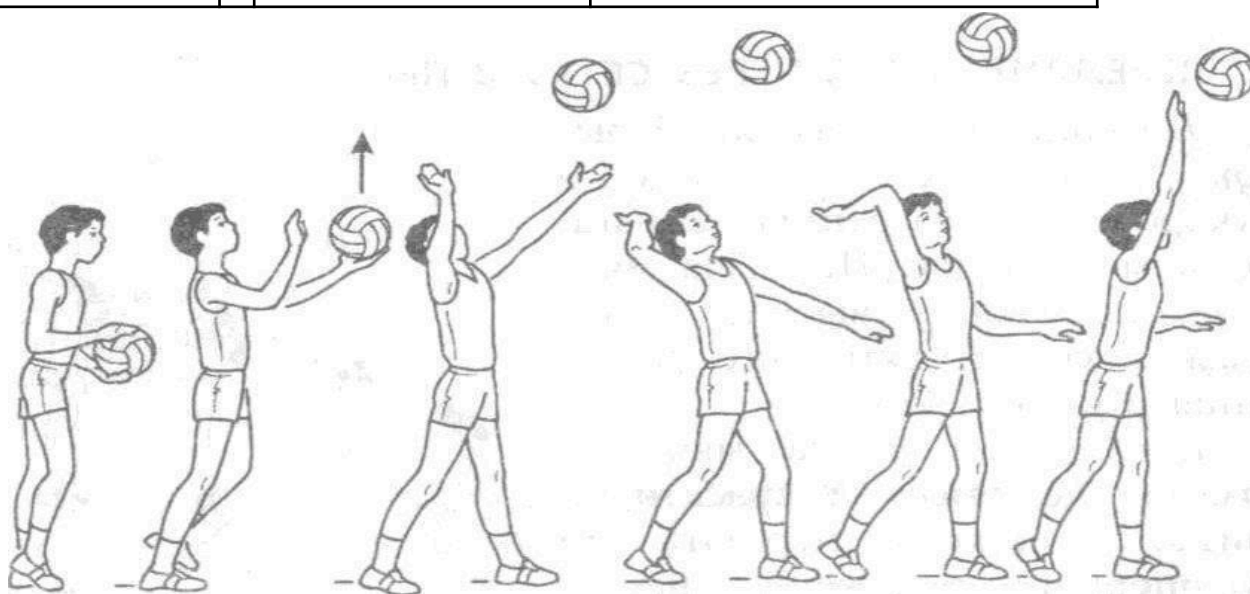
https://vk.com/video-100010629_456239067

<https://www.youtube.com/watch?v=5SyHwXB9Xq0>

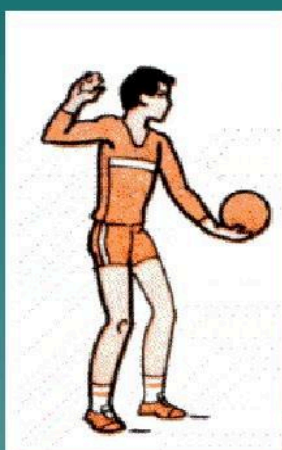
Домашнее задание: выполните выпрыгивание вверх (3 серии по 6 раз).

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Понедельник	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02



Техника выполнения верхней прямой подачи



- ♦ И.п. – лицом к сетке, левая нога впереди.
- ♦ Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах).
- ♦ Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.