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 захлёстом 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

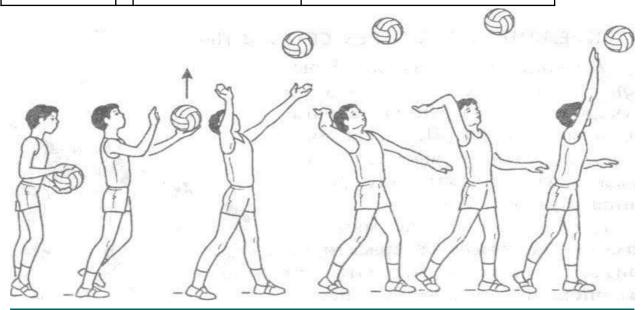
https://www.youtube.com/watch?v=5SyHwXB9Xq0

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

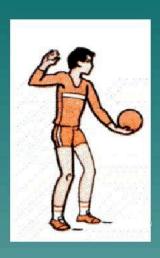
Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию

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 отклонятся назад (замах).
- Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед вверх, производится удар по мячу.