

Дата: 08.06.2022

Класс: 5

Урок: 2

Предмет: Физическая культура

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

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.

1 «Техника верхней подачи. Переход после подачи»

Верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке. Вес распределен равномерно между двух ног. Игрок подбрасывает мяч вверх и немного впереди себя, прогибается, отводит плечо бьющей руки назад-вверх, выполняет замах и удар по мячу. Удар производится прямой рукой, чуть впереди себя.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: **«Техника верхней подачи»**

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

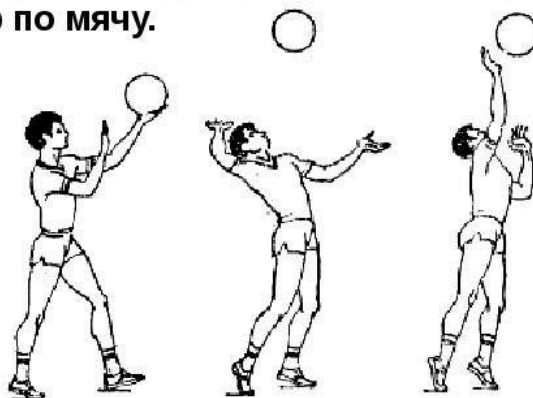
https://vk.com/video-100010629_456239067

Подачи мяча

Верхняя прямая подача - игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке, рука держит мяч на уровне груди; ударяющая рука опущена вниз-вперед.

При подбрасывании мяча вверх туловище отклоняется назад, центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу, ударяющая рука вскидывается вверх, локоть отводится в сторону-назад, а плечо назад, кисть поднимается над головой.

С одновременным разгибанием сзади стоящей ноги, движением туловища вперед и руки кистью вперед-вверх производится удар по мячу.



Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «Переход»

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

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

Домашнее задание: выполните верхнюю прямую подачу (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

