

**Дата:** 13.04.2022

**Класс:** 6

**Урок:** 7

**Предмет:** Физическая культура (внеурочные занятия)

**Тема:** Волейбол «Прием и передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Правила игры».

**Цель занятия:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, формированию 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 головой.
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 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,
  - с высоким подниманием бедра,
  - с захлестом голени.

**2.** «Прием и передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Правила игры».

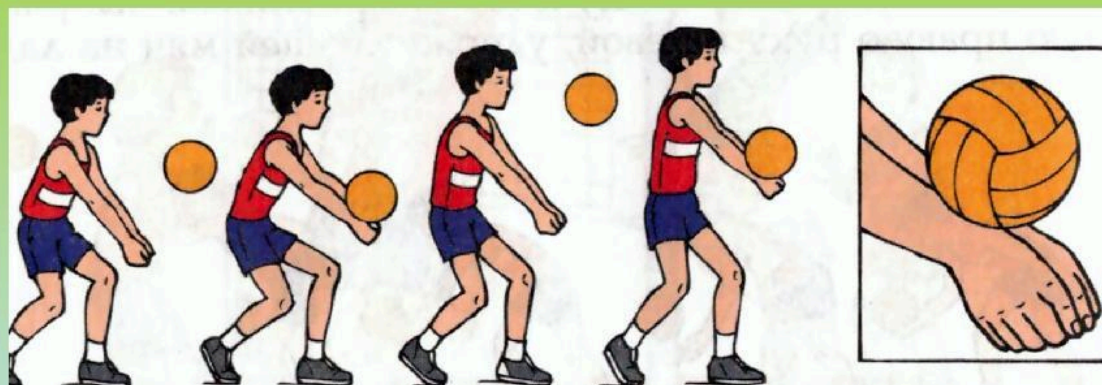
Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

[https://vk.com/video-83273780\\_171682377](https://vk.com/video-83273780_171682377)

**Приём двумя руками снизу** выполняется следующим образом: игрок должен переместиться к месту **приёма мяча**, присесть на одно колено, а вторую ногу выставить перед для торможения. Руки нужно вытянуть вперёд параллельно полу, локти выпрямить, кисти рук должны быть сомкнуты, большие пальцы плотно прижать друг к другу. **Мяч** принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

## Прием мяча снизу двумя руками

После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед.



Лесков А.А.

### Техника нижней подачи:

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом

<https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ>

**Домашнее задание:** выполните набивание мяча снизу двумя руками (3 x 15р.)

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    |