**Дата:** 09.06.2022
**Класс:** 6
**Урок:** 5
**Предмет:** Физическая культура
**Тема: Волейбол** «Нижняя подача через сетку в парах. Прием мяча снизу двумя руками»

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.** «Нижняя подача через сетку в парах. Прием мяча снизу двумя руками»

**Нижняя прямая подача** в **волейболе**. Это простейший способ введения **мяча в** игру. В исходном положении игрок стоит лицом к **сетке**, ноги согнуты в коленных суставах, левая впереди, правая сзади, и расположены несколько шире плеч, левая рука с **мячом** слегка согнута в локтевом суставе и находится на уровне пояса. Ударяющая рука опущена вниз — назад, туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести перенесен на правую ногу.
Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Нижняя подача через сетку в парах».** https://vk.com/video-28629894_162615474

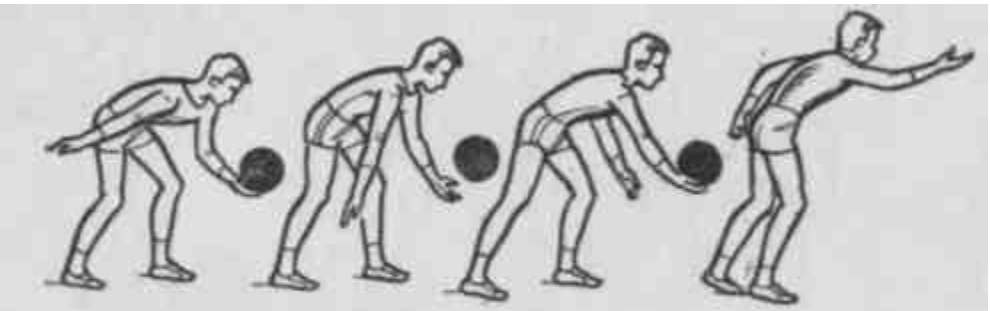


Рис. 82.
Нижняя прямая подача

**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 сомкнуть, большие пальцы плотно прижать друг к другу. **Мяч** принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Прием и передача мяча снизу двумя руками»**
https://vk.com/video44702709_456239029

**Домашнее задание:** выполните нижнюю прямую подачу (3х 10 раз)
. 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 |