

**Дата:** 19.05.2022

**Класс:** 9

**Урок:** 6

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

**Тема:** Волейбол «Техника передвижения. Переход после подачи. Нападающий удар. Учебная игра».

**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 туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.  
сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
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. «Техника передвижения. Переход после подачи. Нападающий удар. Учебная игра».**

В волейболе различают следующие способы перемещений: приставные шаги, скрестные шаги, двойной шаг, выпады, скачки, бег, прыжки, падения и др.

Приставные шаги выполняют вперед, назад, вправо, влево. Движения начинают с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «**Стойки и перемещения в волейболе**»:

<https://www.youtube.com/watch?v=wM8uyKq2efg>

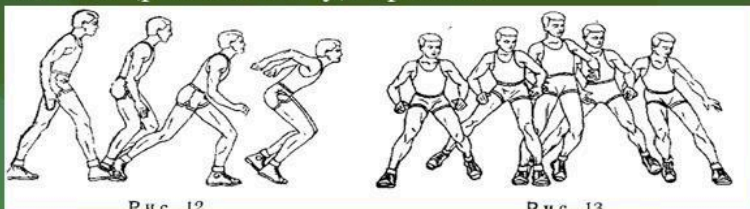
## Стойки и перемещения

**Стойка волейболиста** – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.



**Перемещения** – это действия игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.



Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «**Пререходы после подачи**» [https://www.youtube.com/watch?v=qAS\\_vnJktC4](https://www.youtube.com/watch?v=qAS_vnJktC4)

«**Нападающий удар в игре**»:

<https://zen.yandex.ru/video/watch/61d49f091901ff788f3050af>

**Домашнее задание:** выполните перемещения с изменением направления, изучите правила волейбола.

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    |

