

Дата: 31.03.2022

Класс: 5

Урок: 7

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

Тема: Волейбол «Прием и передача мяча над собой. Передача в парах». Подвижные игры с элементами волейбола.

Цель 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 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. Передача в парах». Правила игры в волейбол.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

https://vk.com/video-83273780_171682377

<https://www.youtube.com/watch?v=eObFLExNJz8>

Правила волейбола кратко:

- Игра состоит из отдельных партий. Их количество — от трех до пяти в одном матче.
- Время партии не ограничено. Она завершается, когда одна команда набирает 25 очков. Максимальный счет в пятой партии — 15 очков.
- Очко засчитывается, если мяч ударяется об пол на стороне противника.
- Выигравшей в матче **считается** команда, получившая преимущество в трех партиях.
- Разрыв в счете для победы в партии должен быть не меньше двух очков. При счете 24:25 игра не завершается, пока преимущество не будет увеличено.
- Всего в команде 14 игроков, на поле находятся шестеро.
- В процессе игры спортсмены меняют позиции. Порядок перемещения игроков определяется тренером при первоначальной расстановке.

Подвижная игра:

«Полёт мяча»

По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Домашнее задание: выполните перепрыгивание в полном приседе через гимнастическую палку, шнурок и т.п. (2 серии по 15раз).

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