Дата: 25.05.2022

Класс: 6 **Урок:** 7

Предмет: Физическая культура (внеурочные занятия)

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

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 захлёстом голени.

2. «Техника передвижения. Переход после подачи».

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»:



Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона. В **волейболе** 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница)

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «Пререходы после подачи» https://www.youtube.com/watch?v=qAS_vnJktC4

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