Дата: 20.04.2022

**Класс:** 6 **Урок:** 7

Предмет: Физическая культура (внеурочное занятие)

**Тема: Волейбол** «Техника верхней подачи. Прием мяча сверху и снизу двумя

руками. Передача в три касания.»

## 1. Выполните зарядку.

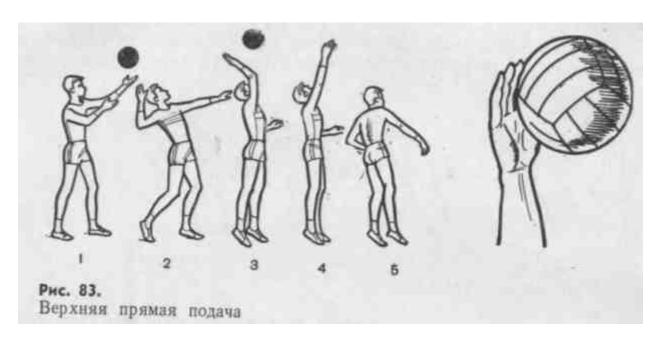
- 1. И.П. Наклоны головой.
- 2. И.П. Повороты головой
- 3. И.П. Круговые движения головой.
- 4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
- 5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
- 6. И.П. 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 захлёстом голени.
- **2.** «Техника верхней подачи. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Передача в три касания через сетку»

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

## https://zen.yandex.ru/video/watch/61d71f77cd0c1861c363490e

Верхняя прямая подача в волейболе может осуществляться четырьмя способами:

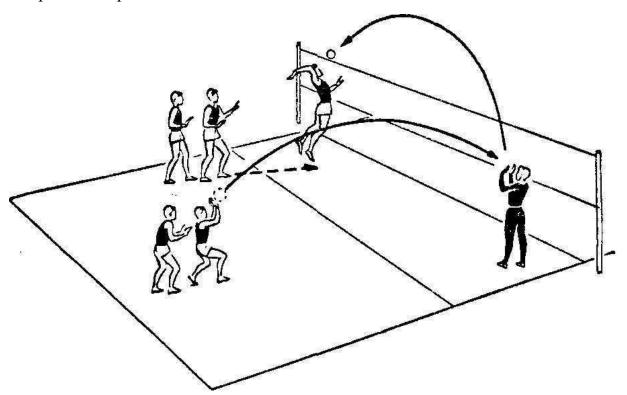
- 1) согнутой рукой с высоким подбросом мяча;
- 2) с отведением плеча и руки в сторону;
- 3) с забрасыванием мяча за голову;
- 4) подача прямой рукой.



Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «Прием мяча сверху и снизу двумя руками»

https://www.youtube.com/watch?v=yQLwJAh3\_j0

«Передача в три касания»:



Домашнее задание: выполните удар по мячу в прыжке сверху (2 серии по 7 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