

Дата: 06.06.2022

Класс: 8

Урок: 6

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Техника верхней подачи. Правила игры в волейбол»

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,
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

2. «Техника верхней подачи. Правила игры в волейбол»

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: **«Верхняя прямая подача»**

https://www.youtube.com/watch?v=qAS_vnJktC4

https://vk.com/video-100010629_456239067

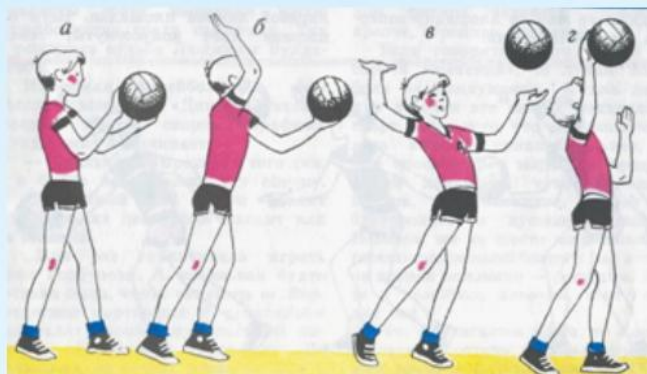
Волейбол - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Правила игры в волейбол»

<https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA>

Верхняя прямая подача мяча

Игрок с мячом становится лицом к сетке за лицевой линией площадки. Ноги на ширине плеч полусогнуты, левая впереди. Мяч лежит на ладони выставленной вперед -вниз на уровне пояса левой руки (для правши). Взгляд игрока обращен на площадку соперника Правую руку отводят для замаха назад, тяжесть тела переноситься на ногу , стоящую сзади, взгляд переводят на мяч.



Домашнее задание: выполните выпрыгивание вверх (3 серии по 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