

Дата: 21.04.2022

Класс: 5

Урок: 7

Предмет: Физическая культура (внеурочное занятие)

Тема: Волейбол «Переход после подачи. Передача в три касания. Подвижные игры».

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. «Переход после подачи. Передача в три касания. Подвижные игры».

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи. В момент удара при подаче, в начале игры, все игроки на обеих сторонах площадки должны занимать позиции, соответствующие стартовой расстановке (кроме подающего игрока, который может занимать любую позицию за лицевой линией, в пределах зоны подачи). Это называется правилом расстановки. После удара на подаче игроки обеих команд могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне (вся остальная площадь зала).

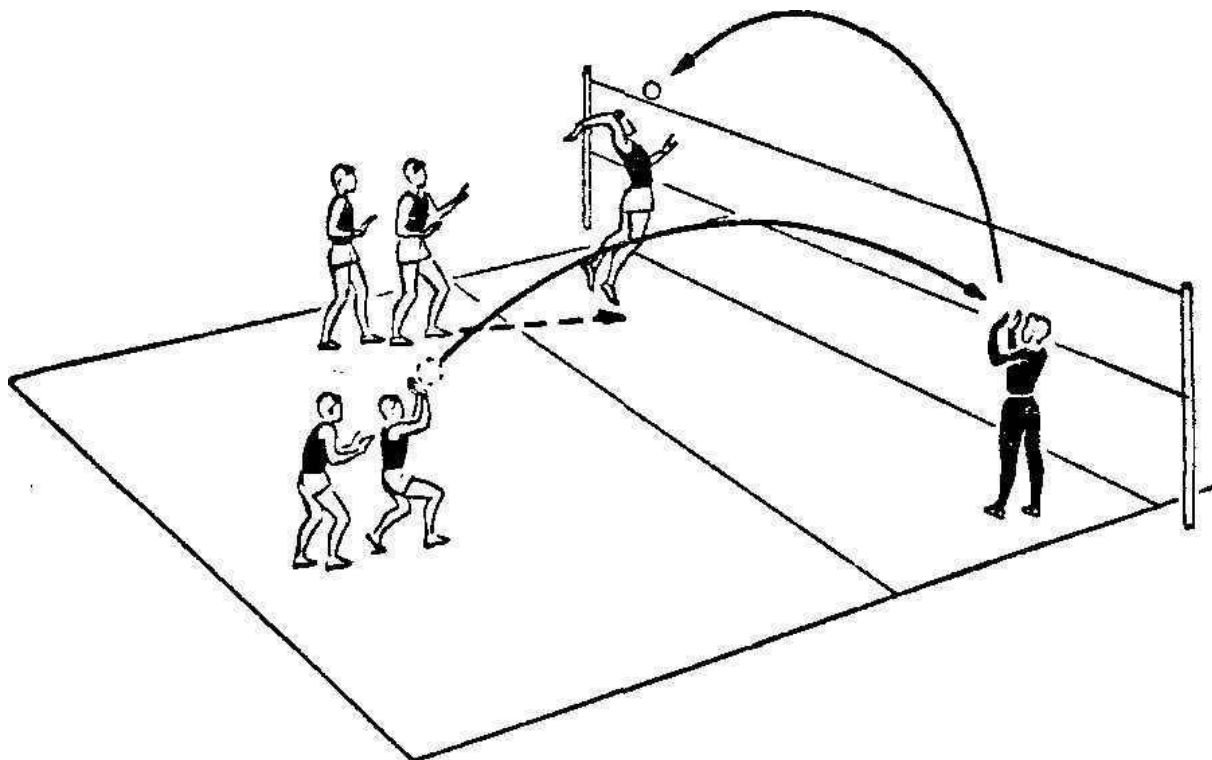
После каждого **перехода** право **подачи** **переходит** от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

«Переход после подачи»:

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

«Передача в три касания»



Правила волейбола запрещают игрокам дважды бить по мячу. Обычно команда пытается организовать атаку тремя касаниями: первое – приём и одновременная передача на связующего (тот, который стоит под сеткой – зона 3), второе – передача на атакующего, третье – удар.

Домашнее задание: выполните передачу мяча в стену (сверху и снизу).

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