Дата: 27.05.2022

Класс: 2 **Урок:** 3

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Перебрасывание волейбольного мяча в парах через сетку двумя руками различными способами. Эстафеты с мячом».

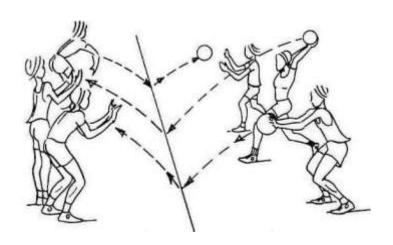
Цель:

1. Выполните зарядку.

- 1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
- 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.
- 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.«Перебрасывание и ловля волейбольного мяча в парах через сетку двумя руками различными способами. Эстафеты с мячом».

<u>Волейбол</u> – это вид спорта, который отлично подходит для начинающих, так как тут вероятность падения небольшая, поэтому травмоопасность низкая. Командные виды спорта не только положительно влияют на здоровье ребенка, но и делают его более общительным и уверенным в себе. Однако на другой чаше весов находится риск получения травм, ведь командные дисциплины предполагают постоянный контакт с другими игроками.

Счастливым исключением является волейбол: увлекательная игровая форма, отсутствие столкновений с соперниками и польза для всего организма делают его идеальным видом спорта для ребенка. Цель игры заключается в том, чтобы набрать 25 очков раньше команды противника. Между командами натянута сетка, которая делит игровое поле на две равные части. Время игры никак не ограничено.



Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом по теме «Эстафеты с мячом».

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

Домашнее задание: перебрасывание мяча в парах через сетку, веревку (от головы, от груди).

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графика:

День недели	Учитель	Способы получения
		консультаций
Пятница	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02