

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:

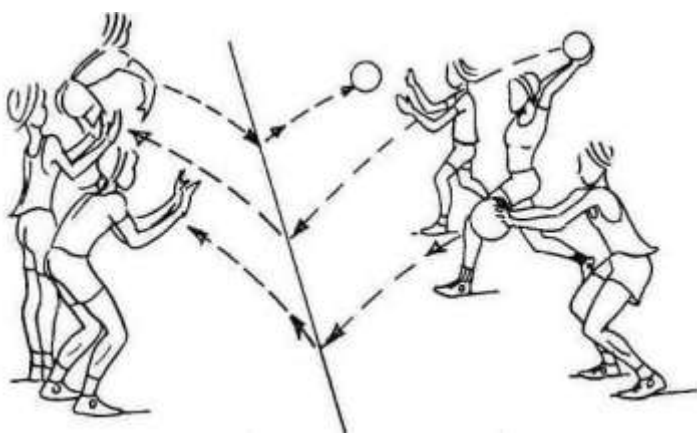
1. Выполните зарядку.

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 захлестом голени.

2.«Перебрасывание и ловля волейбольного мяча в парах через сетку двумя руками различными способами. Эстафеты с мячом».

Волейбол – 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