

Дата: 04.04.2022

Класс: 9

Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол « Правила игры в волейбол. Практическое судейство. Игра в волейбол»

Цели занятия:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, формированию правильной осанки.
2. Овладение основными элементами техники игры в волейбол.
3. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены.

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,
 - спиной вперед (смотрим через плечо направление движения);
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

2. «Правила игры в волейбол. Практическое судейство. Игра в волейбол.».

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

<https://www.youtube.com/watch?v=PqkwbOZE-8>

<https://www.youtube.com/watch?v=LN2zWaf-Nz4>

Судьи в волейболе и их обязанности

Судейская бригада на матч состоит из:

Первый судья. Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки.

Второй судья. Находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи.

Секретарь. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи.

Четыре (два) судьи на линии. Контролируют боковую и лицевую линии.



Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом «Практическое судейство»

<https://www.youtube.com/watch?v=ASBIH4xQfNA>

Домашнее задание: выполните выпрыгивание вверх (3 серии по 6 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