Дата: 24.03.2022

Класс: 3 **Урок:** 3

Предмет: Физическая культура

Тема: Волейбол «Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от

головы»

Цель:

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 захлёстом голени.
- 2. «Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от головы»

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

https://www.youtube.com/watch?v=eObFLExNJz8

Пас – передача мяча игроку своей команды. Нападающий удар

 перебрасывание мяча на сторону соперника, нацеленное на затруднение его приема. Блок – защитное действие в волейболе, при котором один или несколько игроков преграждают путь **мячу** над сеткой. Техника безопасности – правила, направленные на предупреждение травматизма в игре.

- 1. Упражнения на восстановление дыхания
- 2. Проверка пульса

Домашнее задание: выполните прыжки через скакалку.

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию

можно получить согласно графику:

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



Показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.