

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 захлестом 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

Передача мяча сверху двумя руками.



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.