

Дата: 07.04.2022

Класс: 8

Урок: 8

Предмет: Физическая культура (внеурочное занятие)

Тема: Волейбол « Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача в парах. Техника нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола»

Цель 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 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.

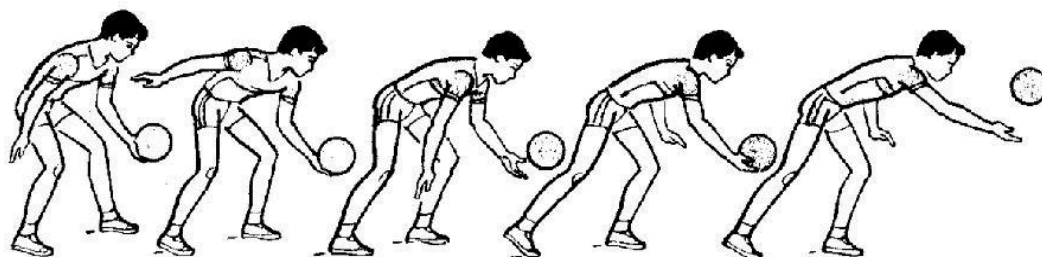
2. «Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача в парах. Техника нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола»

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

https://www.youtube.com/watch?v=yQLwJAh3_j0

<https://www.youtube.com/watch?v=i1ydFv8fNSw>

Нижняя прямая подача мяча:



При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч можно точнее послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Она выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Правая рука отводится назад для замаха, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Подвижная игра:

«Точная подача»

По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очередность нарушена, - эта подача не засчитывается.

Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Домашнее задание: выполните прием и передача мяча сверху (3 серии по 20 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

