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:

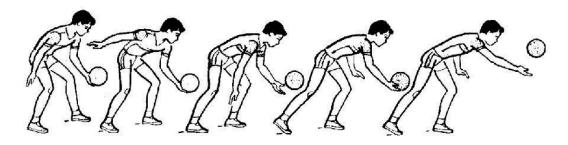
- 1.Содействовать гармоничному физическому развитию, формированию правильной осанки.
- 2.Овладение основными элементами техники игры в волейбол.
- 3. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены.

### 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 захлёстом 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.

# 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 сопровож дающее 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 очерёдность 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	