

Тема урока: Передача мяча через сетку. Ходьба, бег. Игровые упражнения .Игра волейбол по упрощённым правилам.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

Задание 1 . Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр.

1. Требования безопасности во время проведения урока

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Задание 2 Открываем учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» повторим параграф « Основные приёмы игры», абзац « Передача двумя руками сверху в прыжке» стр. 186. Ознакомимся с текстом абзац « Передача сверху за голову в опорном положении» стр.186-187.Рассмотрим рисунок .



Задание 3

1. Повторить материал по волейболу 5 класс «Физическая культура 5-6-7 классы» стр.117-118

Ответить и на вопросы письменно.

1. Правила техники безопасности игры волейбол.

Все выполненные задания сфотографировать и переслать в Ватсап преподавателю.

