

Тема урока: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.

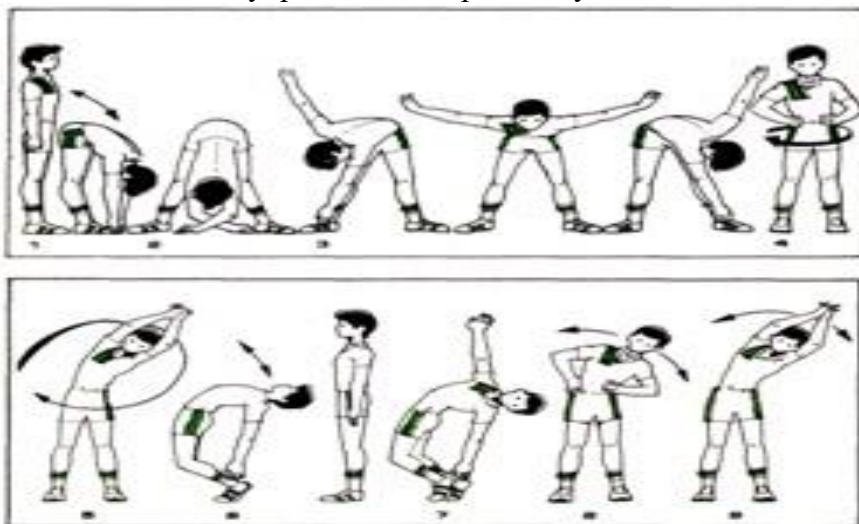
Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр.

Задание 2

1. Выполним упражнения на разминку.



2. Ознакомимся с текстом.

Прямой атакующий удар



В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

Замах начинают с прогибания туловища, затем волейболист поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука.

Задание 3. Ответить на вопросы теста.

1. Продолжительность перерывов в волейболе?
А) 1 минута
Б) 30 сек
В) 25 сек
2. Количество перерывов в партии?
А) 6
Б) 3
В) 2
3. Какой из приемов игры относится к волейболу?
А) подача
Б) бросок по кольцу
В) пенальти
4. Сколько игроков из одной команды участвует в игре на одной площадке?
А) 6
Б) 8
В) 12
Г) 11
5. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?
А) замена игрока
Б) конец партии
В) конец игры.
6. До какого счета ведется игра в одной партии?
А) до счета 25 очков
Б) до счета 15 очков
В) до счета 10 очков.

Ответь на вопросы письменно, сфотографируй и перешли в Ватсап преподавателю.