***Вівторок 24.03.20***

***Група О-4***

***Предмет: Фізична культура***

***Викладач: Паніна Ольга Олександрівна***

***Урок № 66***

Тема уроку: Волейбол

Техніка та тактика гри в нападі та захисті.

6. <https://ukrprosport.ru/trenuvannja-i-vpravi/94-specialni-vpravi-dlja-trenuvannja-napadajuchih.html>

<https://ukrprosport.ru/rizne/8093-gra-v-zahisti-prijom-napadajuchih-udariv-i.html>

7. *Вправи для формування та корекції постави*

1. Стоячи біля стіни або гімнастичної стінки. В. п. - основна стійка. Прийняти правильну поставу, торкаючись спиною стіни (стінки). При цьому лопатки, сідниці, гомілки ніг і п'яти повинні фіксуватися стінки, голова відведена.

2. Стоячи біля стіни, прийняти правильну поставу. Закрити очі, зробити крок вперед, Знову прийняти правильну поставу. Розплющити очі - перевірити правильність постави, виправити відмічені дефекти.

3. Прийняти правильну поставу, зробити 2-3 кроки вперед, сісти, встати. Знову прийняти правильну поставу. Ту ж вправу можна робити, як і передування, із закритими очима.

4. Прийняти правильну поставу біля гімнастичної стінки. Зробити 2-3 кроки вперед, розслабити послідовно м'язи шиї, плечей, рук і тулуба. Знову прийняти правильну поставу. Перевірити поставу, виправити дефекти.

5. Стоячи у гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу. Підвестися на носки, утримуючись в цьому положенні 3-5 секунд. Повернення в вихідне положення.

6. Та ж вправа, але без гімнастичної стінки.

7. Прийняти правильну поставу, сісти, розвівши коліна в сторони і зберігаючи пряме положення голови та хребта. Поволі встати, прийняти правильну поставу, перевіряючи себе перед дзеркалом.

8. Стоячи в правильній поставі, покласти на голову мішечок з піском. Сісти, прагнучи не упустити мішечок. Встати в вихідне положення.

9. Ходьба з мішечком (або невеличким підручником) на голові із зупинками для контролю правильної постави.