ПЛАН-КОНСПЕКТ

занятия по физической культуре № 3

для 9 класса

с 27.04-01.05.2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| 1. Подготовительная часть (разминка)- | | |
| Круговые движения.:  головой; в плечевом суставе;  рывки руками, наклоны с поворотом туловища «Мельница», выпады, махи ногами руки вперед, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, | 7-10 раз | Движения плавные, с максимальной амплитудой  Руки прямые  Ноги в коленном суставе не сгибать  Спина прямая, руки вперед |
| 2. Основная часть-«Круговая тренировка» | | |
| - прыжок ноги врозь, руки встороны-вверх-30 сек  - упражнение «Скалолаз» (попеременное подтягивание колен к груди в упоре лёжа.)-30сек  -упражнение «Велосипед»  (упор лежа сзади на предплечьях поочередное сгибание и выпрямление ног вперед -30 сек | 2 серии  Отдых между упражнениями- 30 сек  Отдых между сериями до полного восстановления. | Все упражнения выполняются по технике правильно. |
| Теоретическая часть ( изучение в течение недели) | | |
| История волейбола  Жесты и символы спортивных арбитров. Волейбол  Техника выполнения передачи сверху  Техника выполнения приема снизу  Техника подачи в волейболе  Техника нападающего удара в волейболе  Техника блокирования в волейболе |  | Смотреть видеоурок  <https://youtu.be/_by_Wyy0ons>  <https://ok.ru/video/88301373952>  <https://youtu.be/K-cYam2DYQo>  <https://youtu.be/2f88e6kq_c0>    <https://youtu.be/EYlCcJdWslw>  <https://youtu.be/09Gp6F8c_3Y>  <https://youtu.be/Z89YQLEleng> |

Видеоотчет одной серии круговой тренировки на вотсап 8924-209-43-30

или на электронную [почту- gavrilulia@yandex.ru](mailto:почту-%20gavrilulia@yandex.ru)

(упражнения можно дробить для видео)

**Домашнее задание сдать 27 .04-01.05 до 15.00**

1. **Инструктаж Т.Б Гимнастика** <https://youtu.be/HVLB7dDpjlQ>
2. **Кувырок вперед https://youtu.be/t8g-cyPt-2Q** <https://youtu.be/dSFIFr1yDjs>
3. **Кувырок назад** <https://youtu.be/i5G8lqWwF1w>
4. Кувырок назад в полушпагат <https://youtu.be/ihiZHYqZ_NY>
5. Длинный кувырок <https://youtu.be/gRS7AZ1WaUM>
6. Стойка на голове <https://youtu.be/NhUuYYQUMg0>
7. Стойка на лопатках <https://youtu.be/vdSlvmww6AI>
8. Переворот боком

<https://youtu.be/zuC2f9OWwAY>

<https://youtu.be/a2qd_AdQ44E>

1. Мостик

<https://youtu.be/y920K3qS0n8>

1. Акробатические соеденения

<https://youtu.be/OsUs0eLJrcg>

лазанье по канату

<https://youtu.be/mzh__DLCR4M>

опорный ноги врозь

<https://youtu.be/3jugDziHE5s>

опорный согнув ноги

<https://youtu.be/aihpxRJolRE>

**бревно**

<https://yandex.ru/video/preview/12591427261677030866>