Урок №73

6 клас

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:

1Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2 Вчити техніці виконання нападаючого удару ;

3. Вчити вихід під м’яч, вибір місця для передач

4.СФП:розвиток стрибучості

Хід заняття:

1. Повторити комплекс ЗРВ

<https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI&t=35s>

2. Вчити техніці виконання нападаючого удару

<https://www.youtube.com/watch?v=3qsT4eHzaXM>

Нападаючий удар

<https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8>

3. Вчити вихід під м’яч, вибір місця для передач

4.СФП:розвиток стрибучості

<https://www.youtube.com/watch?v=s5D1BZ5ktH4>

Домашнє завдання:

Виконати комплекс ЗРВ і СФП. Вчити техніку виконання нападаючого удару.