Урок №75

7 клас

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:

1Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2 Повторити техніку виконання нападаючого удару ;

3. Повторити прийом та передачу м’яча;

4.СФП:розвиток стрибучості;

5.Вчити жести суддів;

Хід заняття:

1. Повторити комплекс ЗРВ

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

2.Повторити техніку виконання нападаючого удару

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

Нападаючий удар

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

Помилки при нападаючим ударі

<https://www.youtube.com/shorts/jltF2J5doxk>

3. Повторити прийом та передачу м’яча;

Прийом-передача м’яча у волейболі

<https://www.youtube.com/watch?v=Vvntxk5yBO4>

4.СФП:розвиток стрибучості

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

5.Вчити жести суддів;

<https://www.youtube.com/watch?v=xuy67KgQX0g>

Домашнє завдання :

Виконати вправи СФП та ЗРВ. Повторити прийом та передачу м’яча. Вчити жести суддів