Урок №77

7 клас

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:

1.Повторити БЖД та ЗРВ.

2. Повторити подачу м’яча;

3.СФП:розвиток спритності;

4.Ознайомити з різновидами волейболу;

5. Повторити техніку виконання нападаючого удару

Хід заняття:

1. Повторити комплекс ЗРВ

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

2. Повторити подачу м’яча;

[https://www.youtube.com/watch?v=Se-xJ7qI7Rk](https://www.youtube.com/watch?v=Se-xJ7qI7Rk%20)

<https://www.youtube.com/watch?v=i1ydFv8fNSw>

3.СФП:розвиток спритності;

<https://www.youtube.com/watch?v=ZViIFi3AUKI&t>

4.Ознайомити з різновидами волейболу;

<https://www.youtube.com/watch?v=WK5N0fb3h48>

5. 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>

Домашнє завдання:

Виконати вправи СФП та ЗРВ. Повторити подачу м’яча і нападаючий удар. Ознайомитись з різновидами волейболу.