План конспект уроку № 74

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:

1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2. Закріпити техніку виконання нападаючого удару.

3.Повторити подачу м’яча;

4.Порушення правил у волейболі;

5.Жести суддів;

6. Розвиток спритності.

Хід заняття: 1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2. .Навчати техніці виконання нападаючого удару

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

3.Повторити подачу м’яча

<https://www.youtube.com/watch?v=Q14YmlHnTWY>

4.Порушення правил у волейболі;

<https://www.youtube.com/watch?v=irY40mKhlgQ>

5.Жести суддів;

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

6. Розвиток спритності.

Домашнє завдання: 1.Повтори БЖД і виконай комплекс ЗРВ та вправи для розвитку спритності; 2.Повтори фази виконання нападаючого удару та подачи м’яча;

3.Уважно переглянь відео і напиши п’ять порушень правил та чотири жести суддів;

БЖД.Комплекс ЗРВ.Закріпити техніку нападаючого удару.Подача м’ячаПравила гри.Жести суддів.Розвиток спритності.