План конспект уроку № 65(78)

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:

1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2. Закріпити техніку виконання нападаючого удару та одиночного блокування;

3. Різновиди волейболу;

4. Розвиток стрибучості.

Хід заняття: 1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ

<https://www.youtube.com/watch?v=xf-PWg3GBN8&t=3s>;

2. Закріпити техніку виконання нападаючого удару та одиночного блокування;

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

<https://www.youtube.com/watch?v=pwtuCAOA5wg>

3. Різновиди волейболу;

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

Домашнє завдання: 1.Повтори БЖД і виконай комплекс ЗРВ та вправи для розвитку стрибучості;