План конспект уроку № 72(53)

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (баскетбол)

Завдання:1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Вчити жестам суддів в баскетболі;

3.Вчити штрафному кидку м’яча ;

4.Розвивати фізичні якості: стрибучості;

Хід заняття: 1 .Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Вчити жестам суддів в баскетболі;

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

3.Вчити штрафному кидку

[https://www.youtube.com/watch?v=gTuFiWs2yz8](https://www.youtube.com/watch?v=gTuFiWs2yz8%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20)

4.Розвивати фізичні якості: стрибучості;

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

Домашнє завдання:1.Виконай комплекс ЗРВ;

2.Переглянь відео і напиши чотири любих жеста судді;

3.Ознайомся з технікой виконання штрафного кидка;

4.Виконай комплекс вправ для розвитку стрибучості;