План конспект уроку № 56(69)

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:

1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Повторти подачу м’яча;

3. Повторити передачі та прийом м’яча;

4.Вчити правила гри;

5.Розвивати фізичні якості: cпритність;

Хід заняття: 1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2. Повторити передачі та прийом м’яча;

<https://www.youtube.com/watch?v=mg0dt5rw7WM>

3.Повторти подачу м’яча;

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

4.Вчити правила гри;

<https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-UjhI>

5.Розвивати фізичні якості: cпритність

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

Домашнє завдання: 1.Повтори БЖД і виконай комплекс ЗРВ та вправи для розвитку спритності; 2.Переглянь відео про подачу м’яча та дай відповідь на питання:

а ) яка стійка при подачі?

б ) куди треба подавати ?

в ) як підкидувати м’яч ?

г ) як треба бити по м’ячу?

д ) що треба зробити після подачи?

3.Вчи правила гри.