План конспект уроку № 57(70)

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: cтрибучисть;

Хід заняття: 1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Повторти подачу м’яча;

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

3.Повторити передачу та прийом м’яча

<https://www.youtube.com/watch?v=7zg3rJI1Zbc>

4.Вчити правила гри;

Порушення правил гри у волейболі

<https://www.youtube.com/watch?v=pC_MT29AEnQ>

5.Розвивати фізичні якості: cтрибучисть;

Домашнє завдання: 1.Повтори БЖД і виконай комплекс ЗРВ та вправи для розвитку стрибучості; 2.Переглянь відео і уважно ознайомся з порушенями правил гри у волейбол;