

## **Фізична культура – 33 група**

**Дата – 15.04.2020. Викладач. Біров І.І.**

**Тема уроку.** Індивідуальна і командна тактична підготовка. Підсумкова гра у волейболі. Двостороння гра..

### **Завдання:**

1. Виконувати стройові вправи на місці та в русі.
2. Відпрацьовувати прийоми м'яча зверху та знизу двома руками, передачі двома руками зверху з місця та в русі, передачі м'яча в парах.
3. Підсумкова гра у волейбол.
4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей учнів, координаційних здібностей.

### **I Підготовча частина**

1. Стройові вправи на місці:
  - поворот праворуч, ліворуч та кругом;
2. Стройові вправи в русі:
  - а) ходьба:
    - звичайним кроком;
    - широким кроком;
    - на зовнішній та внутрішній сторонах стопи;
    - на носках та п'ятках;
    - з прискоренням;
    - у напівприсяді та присяді;
  - б) біг:
    - зі зміною швидкості й напрямку;
    - по діагоналі;
    - спиною вперед;
    - приставним кроком праворуч і ліворуч.
3. Вправи на відновлення дихання.

### **II. Основна частина**

1. Індивідуальна підготовка:
  - індивідуальні дії без м'яча;
  - пересування по майданчику;
  - вибір вихідного положення для прийому м'яча з подачі;
2. Вправи з м'ячами:
  - підкидання м'яча над собою;
  - утримання м'яча, перевіряючи положення рук, пальців;
  - прийом м'яча зверху та низу двома руками;
  - нижня та верхня прямі подачі.
3. Підсумкова гра у волейбол.

### **III. Заключна частина**

Вправи на відновлення дихання.

#### **Домашнє завдання**

Стрибки із скакалкою (кількість довільна)