

Фізична культура

Дата – 02.04.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Верхня пряма подача. Передача м'яча назад. Двостороння гра.

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання верхньої прямої подачі м'яча.
2. Навчати учнів передачі м'яча назад за голову.
3. Виконувати нижню передачу м'яча на місці та в русі.
4. Сприяти розвитку швидкісносилових якостей учнів.

I Підготовча частина

1. Ходьба (різновиди); стрибки (різновиди); біг у помірному темпі.
2. Вправи на відновлення дихання.
3. Комплекс ЗРВ.
4. Повороти на місці.

II. Основна частина

1. Підвідні вправи:
 - вправи на розвиток гнучкості;
 - для зміцнення м'язів рук;
 - для зміцнення м'язів ніг;
 - для зміцнення м'язів пресу.
2. Вправи з м'ячем:
 - кидки м'яча від грудей;
 - підкидання м'яча над собою;
 - передача м'яча двома руками зверху;
3. Виконання верхньої прямої подачі м'яча.
4. Передача м'яча назад за голову.
5. Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами.

III. Заключна частина

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: вправи для зміцнення м'язів рук і ніг