

Фізична культура

Дата – 03.04.2020. 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 швидко-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)