

Фізична культура

Дата – 06.04.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Техніка подачі м'яча. Двостороння гра..

Завдання:

1. Відпрацьовувати техніку виконання прийому і передачі м'яча зверху і знизу двома руками.
2. Оцінити техніку виконання учнями подачі м'яча.
3. Виконувати стройові вправи.
4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей учнів.

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'ятах;
 - з прискоренням;
 - у напівприсяді та присяді.
 - б) біг:
 - зі зміною швидкості й напрямку;
 - по діагоналі;
 - спиною вперед;
 - приставним кроком праворуч та ліворуч;
 - поворотом на 360 праворуч і ліворуч.
3. Рівномірний біг.
4. Вправи на відновлення дихання.
5. Комплекс ЗРВ.

II. Основна частина

1. Вправи на розвиток гнучкості:
 - для зміцнення м'язів рук;
 - для зміцнення м'язів ніг;
 - для зміцнення м'язів пресу.
2. Відпрацювання техніки подачі м'яча:
 - підкидання м'яча над собою;
 - передача м'яча від грудей двома руками;
 - кидання м'яча, прийом і передача зверху двома руками;
 - виконання верхньої прямої подачі.
3. Навчальна гра у волейбол.

III. Заключна частина

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: вправи для зміцнення м'язів преса.