

План-конспект заняття № з фізичної культури

Тема заняття: Волейбол. Теоретична підготовка.

Тести: Волейбол. Правила гри. Техніка гри.

I. Підготовча частина – 20 – 25 хв.

1. Шикування, привітання, повідомлення задач заняття.
2. Ходьба, її різновиди. Повільний біг 500 м.
3. Загально-розвиваючі вправи в русі, на місці.

II. Основна частина – 50 –55 хв.

1. Прискорення: 2-3 р. х 30 м.
2. Стрибкові вправи
3. Вправи на відновлення, повільний біг, ходьба – 300 м.
4. Силові вправи.

III. Заключна частина - 5 хв.

1. Шикування, підсумки заняття.
2. Домашнє завдання.

Викладач: Гаркуша О.А.