Тренировочный конспект по физической культуре для 9-11 классов

Урок дан: 18.01.17

Учитель класса: Хоросоженко Александр Юрьевич

Задачи: 1-товарищеская встреча между 9 и 10 классами

 2-воспитать интерес к физической культуры

Оборудование урока: сетка, волейбольные мячи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Метод | Чсс | Доз-ка | ОМУ |
| Подготовить организм к предстоящей работе Восстанов. организма | I Подготовительная часть Разминка -верхняя и нижняя передачи -нападающий удар-подачи верхняя и нижняя II Основная часть Игра в волейбол (дев) Игра в волейбол (мал)III Заключительная часть Подведение итогов | Повтор Повтор Повтор  2’ | 120 уд/мин 120 уд/мин 120 уд/мин  | 55545’45’ | Обр. вним. На внеш. вид  |