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 | 5  5  5  45’  45’ | Обр. вним. На внеш. вид |