

Урок №2
для 9 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1. Вчити вимоги безпеки під час занять фізичними вправами вдома.
2. Контрольні питання з вимог безпеки під час занять фізичними вправами.
3. Розучити комплекс РГГ №1.
4. Розвиток стрибучості вдома.

Хід заняття: 1. Вимоги безпеки під час занять фізичними вправами вдома.

<https://www.youtube.com/watch?v=InsgLfVlYAw>

2. Контрольні питання з вимог безпеки під час занять фізичними вправами.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Які вимоги безпеки перед початком занять л/А?
2. Як переносити інвентар та обладнання?
3. Які вимоги безпеки під час занять бігом?
4. Які вимоги безпеки під час виконання стрибків?
5. Які вимоги безпеки під час метання?
6. Як треба діяти при нещасних випадках та надзвичайних ситуаціях?
7. Які вимоги безпеки після закінчення занять?

Відповіді на питання надсилай на david.igor1961@gmail.com або на Human або класному керівнику.

3. Комплекс РГГ і вправи для розвитку стрибучості.
<https://www.youtube.com/watch?v=s5D1BZ5ktH4>

Домашнє завдання: 1. Виконати комплекс РГГ і вправи для розвитку стрибучості