Урок №6

для 6 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання: 1.Ознайомити зі шкідливим впливом нікотину на здоров’я підлітків.

2.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (стрибки, метання );

3.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

4.Повторити техніки бігу (низький старт);

Хід заняття: 1.Ознайомити зі шкідливим впливом алкоголю на здоров’я підлітків.

2.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (стрибки, метання );

<https://www.youtube.com/watch?v=i_3sVb94JQs&t=4s>

3.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

<https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A>

4.Повторити техніки бігу (низький старт);

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

Домашнє завдання:1.Які види стрибків існують?

2.Скільки видів метання?

3.Які дії бігуна на короткі дистанції по команді: «На старт!»?

БЖД.Ознайомити зі шкідливим впливом нікотину на здоров’я підлітка.Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ. Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ(метання).Повторити низький старт.Ознайомити зі стрибком у висоту способом «хвиля».