Урок № 21

для 6 класу

Тема: Легка атлетика. гандбол.

Завдання:

1.Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ для розвитку стрибучості;

2. Повторити техніку стрибка у довжину способом «ножиці»;

3. Повторити техніку бігу;

4. Вчити правила гри в гандбол;

Хід заняття:

1.Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ для розвитку стрибучості;

<https://www.youtube.com/watch?v=s5D1BZ5ktH4>

2. Повторити техніку стрибка у довжину способом «ножиці»;

<https://www.youtube.com/watch?v=tG2y-QBogf0>

3. Повторити техніку бігу;

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5zZVgfvwQU>

4. Вчити правила гри в гандбол;

<https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc>

<https://www.youtube.com/watch?v=vmNow5ZijOM>

Домашнє завдання:1. Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ для розвитку стрибучості;2. Вчити правила гри в гандбол;

|  |
| --- |
|  |