Урок № 22

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 «зігнув ноги»;

3. Повторити техніку бігу

4. КП правил 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 «зігнув ноги»;

<https://www.youtube.com/watch?v=P-aauuyOqRo>

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>

.КП з правил гри в гандбол;

-Яка мета гри?

-Який склад команди?

-Які розміри майданчика?

-Якими лініями позначено майданчик?

-Як виконується заміна?

-Які бувають покарання?

-За що призначається 7-ми метровий штрафний кидок?

-Що забороняється гравцю з м’ячем у нападі?

-Що забороняється гравцю без м’яча у захисті?

-Що забороняється воротарю?

-Коли воротар вводить м’яч в гру?

-За що призначається вільний кидок?

Домашнє завдання:1. Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ для розвитку стрибучості;2. Вчити правила гри в гандбол.3.Дати відповідь на КП.