Урок № 13

для 7 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1.Закріпити техніку метання малого м'яча;

2. Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ;

3. Повторити техніку стрибка у довжину способом « зігнув ноги».

4. Удосконалення техніки ведення м’яча у футболі.

5. Вчити правила гри у футбол.

Хід заняття:1.Закріпити техніку метання малого м'яча;

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74&t=28s>

2.Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ;

<https://www.youtube.com/watch?v=tgJIbF4NMpg>

3. Повторити техніку стрибка у довжину способом « зігнув ноги».

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

4. Удосконалення техніки ведення м’яча у футболі.

<https://www.youtube.com/watch?v=DnWzw2jeG2U>

5. Вчити правила гри у футбол.

<https://www.youtube.com/watch?v=NEPH4fDoFxc>

Домашнє завдання:1.Які розміри футбольного поля?2.Які дії забороняються гравцям?