Урок № 17

для 7 класу

Тема: Легка атлетика. футбол.

Завдання:

1.Удосконалювати техніку метання малого м'яча;

2. Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ;

3. Повторити техніку стрибка у довжину способом «прогнувшись».

4. Повторити жонглювання футбольним м’ячем

5. Вчити правила гри у футбол.

Хід заняття:

1. Удосконалювати 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 «прогнувшись».

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

4. Повторити жонглювання футбольним м’ячем

<https://www.youtube.com/watch?v=-n2lHmbdF0g>

5. Вчити правила гри у футбол.

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

Домашнє завдання: 1.Виконати комплекс СВ ЛА та ЗРВ;2. Вчити правила гри у футбол.