Урок № 18

для 7 класу

Тема: Легка атлетика. футбол.

Завдання:

1.Удосконалювати техніку метання малого м'яча;

2. Розучити комплекс СВ ЛА та ЗРВ для розвитку спритності.

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.Розучити комплекс СВ ЛА та ЗРВ для розвитку спритності

<https://www.youtube.com/watch?v=ZViIFi3AUKI&t>

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.Розучити комплекс СВ ЛА та ЗРВ;2. Вчити правила гри у футбол.3. Повторити жонглювання футбольним м’ячем.

БЖД. Вчити правила гри у футбол. Техніка жонглювання футбольним м’ячем. Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ. Повторити техніку стрибка у довжину способом «прогнувшись». Удосконалювати техніку МММ.