Урок №5

для 7 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (стрибки );

2.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

3.Вчити техніки бігу (низький старт);

Хід заняття:

1.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (стрибки );

<https://www.youtube.com/watch?v=ZUfRtj9YjV0>

2.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

<https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A>

3.Вчити техніки бігу (низький старт);

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

Домашнє завдання:1.Які види стрибків існують?

2.Скільки видів метання?

3.Які дії бігуна на короткі дистанції по команді: «На старт!»?