Урок № 12

для 7 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1.Повторити техніку метання малого м'яча;

2. Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ;

3. Ознайомити з технікою стрибка у довжину способом « зігнув ноги».

4. Техніка ведення м’яча у футболі.

5. Вчити правила гри у футбол.

Хід заняття:

1. Повторити 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. Ознайомити з технікою стрибка у довжину способом « зігнув ноги».

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

4. Техніка 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.Розмітка футбольного поля.2.Коли призначається пенальті і як він виконується?3. Що таке аут і як він виконується?

БЖД. Вчити правила гри у футбол. Техніка ведення м’яча у футболі. Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ Ознайомити з технікою стрибка у довжину способом « зігнув ноги». Закріпити техніку метання малого м’яча (МММ).