Урок № 14

для 6 класу

Тема: Легка атлетика. футбол.

Завдання:

1.Удосконалювати техніку метання малого м'яча;

2. Повторити комплекс СВ ЛА та ЗРВ;

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

4. Удосконалення техніки ведення м’яча у футболі.

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. Закріпити 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.Виконати комплекс СВ ЛА та ЗРВ;2. Вчити правила гри у футбол.

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