Урок №2

для 9 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1. Вчити вимоги безпеки під час занять фізичними вправами вдома.
2. Контрольні питання з вимог безпеки під час занять фізичними вправами.

3.Розучити комплекс РГГ№1.

4.Розвиток стрибучості вдома.

Хід заняття: 1.Вимоги безпеки під час занять фізичними вправами вдома.

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

2.Контрольні питання з вимог безпеки під час занять фізичними вправами.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1.Які вимоги безпеки перед початком занять л/А?

2.Як переносити інвентар та обладнання?

3.Які вимоги безпеки під час занять бігом?

4.Які вимоги безпеки під час виконання стрибків?

5.Які вимоги безпеки під час метання ?

6.Як треба діяти при нещасних випадках та надзвичайних ситуаціях?

7.Які вимоги безпеки після закінчення занять?

Відповіді на питання надсилай на [david.igor1961@gmal.com](mailto:david.igor1961@gmal.com) або на Human або класному керівнику.

1. Комплекс РГГ і вправи для розвитку стрибучості . <https://www.youtube.com/watch?v=s5D1BZ5ktH4>

Домашнє завдання:1.Виконати комплекс РГГ і вправи для розвитку стрибучості