Урок № 16

для 9 класу

Тема: Легка атлетика ,гандбол;

Завдання:

1. Повторити вправи на формування постави;

2. Вчити правила гри в гандбол.

3. Удосконалювати техніку МММ;

4. Закріпити техніку стрибка у висоту способом «переступання»;

5. Вчити передачі і ловіння м\*яча в гандболі

Хід заняття:

1. Повторити вправи на формування постави;

<https://www.youtube.com/watch?v=OU_5NYSecSY&list=UUI4_ELek8HTnxjd7qcEh-yA&index=9>

2. Вчити правила гри в гандбол.

<https://www.youtube.com/watch?v=o9vGKeEGYNc>

3. Удосконалювати техніку МММ;

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74>

4. Закріпити техніку стрибка у висоту способом «переступання»;

<https://www.youtube.com/watch?v=uCohnHg5B3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=G9LThXomI9A>

5. Вчити передачі і ловіння м\*яча в гандболі

<https://www.youtube.com/watch?v=zZ3hNPZhnM0>

Домашнє завдання: 1. Вчити правила гри в гандбол. 2. Вчити передачі і ловіння м\*яча в гандболі .3.