Урок № 18

для 9 класу

Тема: Легка атлетика ,гандбол;

Завдання:

1. Розучити комплекс ЗРВ та СВ л/а для розвитку спритності

2. Вчити правила гри в гандбол

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

4. Контрольні питання

Хід заняття:

1.Розучити комплекс ЗРВ та СВ л/а для розвитку спритності

<https://www.youtube.com/watch?v=ZViIFi3AUKI&t>

2. Вчити правила гри в гандбол.

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

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

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

4. Біг з перешкодами – стипль-чез

контрольні питання

- На яких дистанціях проводяться змагання стипль-чезі?

-Які перешкоди є у стипль-чезі?

-Скільки перешкод долає спортсмен?

- На якій відстані розставлені перешкоди?

- Якими способами долаються перешкоди?

-Коли виник цей вид ЛА?

-Які розміри перешкод?

-З якої відстані атакується перешкода?

-Які розміри ями з водою?

Домашнє завдання:1. Розучити комплекс ЗРВ та СВ л/а для розвитку спритності; 2. Вчити правила гри в гандбол.3.Дати відповідь на КП.