Урок №5

для 9 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1.Вчити техніку біга ;

2.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

3.Вчити низький старт;

Хід заняття:

1.Вчити техніку біга ;

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5zZVgfvwQU>

2.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5zZVgfvwQU>

3.Вчити низький старт

<https://www.youtube.com/watch?v=NoQu-Z6FoXg>

Домашнє завдання: Переглянь відео та дай відповідь на питання:

1.Які бувають старти?

2.На яких дистанціях використовують які старти ?

3.Дії бігуна по команді: «На старт !»