Урок №6

для 9 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1.Повторити техніку біга ;

2.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

3.Повторити низький старт;

4.Вчити стрибок у довжину з місця;

Хід заняття:

1.Повторити техніку бігу та низький старт

<https://www.youtube.com/watch?v=8WJom4DNC94>

2.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

<https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc>

3.Вчити стрибок у довжину з місця;

<https://www.youtube.com/watch?v=oDop8RxEBT0>

Домашнє завдання:1.Скільки фаз бігу на короткі дистанції?

2.Які дії бігуна по команді: «Увага!»?

3. Склади і напиши комплекс стрибкових вправ.