Урок № 13

для 9 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання:

1. Повторити вправи на формування постави;

2. Контрольні питання з естафетного бігу;

3. Удосконалювати техніку володіння м’ячем у футболі;

4. Вчити правила гри у футбол;

Хід заняття:

1. Повторити вправи на формування постави;

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

2. Контрольні питання з естафетного бігу;

1.Як розпочинають естафетний біг?

2.Як бігун тримає естафетну паличку?

3.В чому полягає особливість техніки естафетного бігу?

4.Якою повинна бути відстань до позначки передачі естафетної палички?

5.Що треба зробити при виході з повороту?

6.Як розташовують стартові колодки?

7.Для чого під час бігу нахиляється тулуб?

8.Як працюють руки на віражі ?

9.Яка довжина коридору для передачі естафетної палички?

10.Коли починає розбіг спортсмен, який приймає естафету?

11.Що має особливе значення для точності передачі естафети?

3.Техніка володіння м’ячем у футболі

<https://www.youtube.com/watch?v=bLmcpHcvSm0-зупинка> та передача м’яча.

Ведення м’яча <https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0>

4.Правила гри у футбол.

[https://www.youtube.com/watch?v=NEPH4fDoFxchttps://www.youtube.com/watch?v=NEPH4fDoFxc](https://www.youtube.com/watch?v=NEPH4fDoFxc)

1. Домашнє завдання:1.Дати відповіді на контрольні питання.2. Повторити вправи на формування постави;