

Дата: 28.06.2022

Класс: 2

Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: Легкая атлетика «Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики».

1. Ребята ознакомьтесь внимательно с видео и выполните зарядку

<https://www.youtube.com/watch?v=qXlbQ5wrVAM>



2 «Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики».



Ребята, ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом:

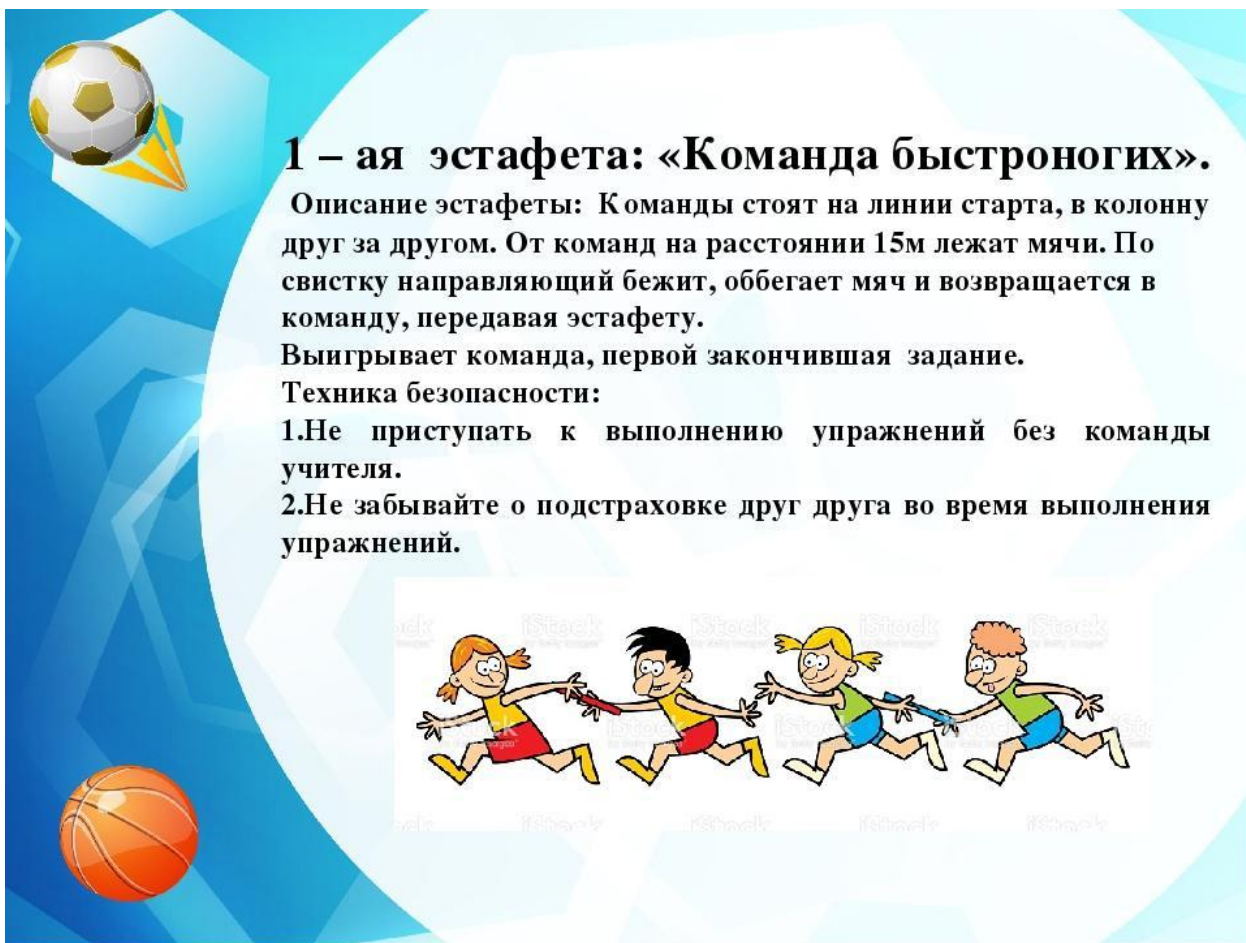
«Техника прыжка в длину с места»

https://www.youtube.com/watch?v=_1csTnpzrWc

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом

«Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики»

https://www.youtube.com/watch?v=c_ilwUH9xB8



1 – ая эстафета: «Команда быстроногих».

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, в колонну друг за другом. От команд на расстоянии 15м лежат мячи. По свистку направляющий бежит, оббегает мяч и возвращается в команду, передавая эстафету.

Выигрывает команда, первой закончившая задание.

Техника безопасности:

1. Не приступать к выполнению упражнений без команды учителя.
2. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.



Домашнее задание: выполните прыжок в длину с места (см.).

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графика:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Пятница	Тучкова Е.Г.	1. Телефон: +38071-465-75-02