МБОУ СОО «ШКОЛА №2 г. Облучье»

ТЕМА УРОКА: ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ». 6 КЛАСС

Автор: Хаустов Роман Вячеславович,
учитель физической культуры

EUROSPORT
LIVE

Тема: **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**

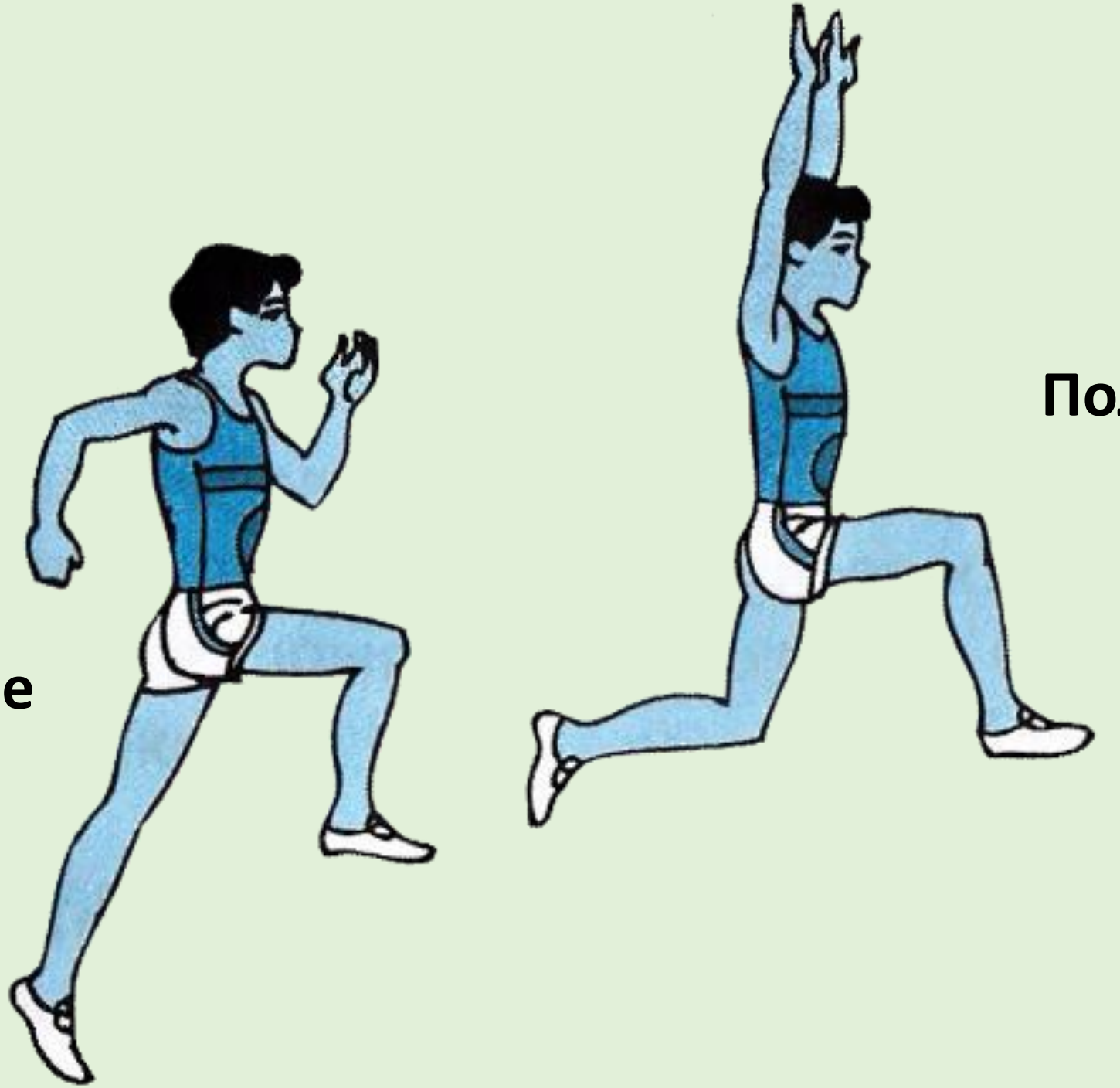
Цель занятия: **Повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».**

Задачи урока

1. Повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

2. Развивать физические качества

3. Применить в соревнованиях, подвижных играх и эстафетах



Полет в шаге

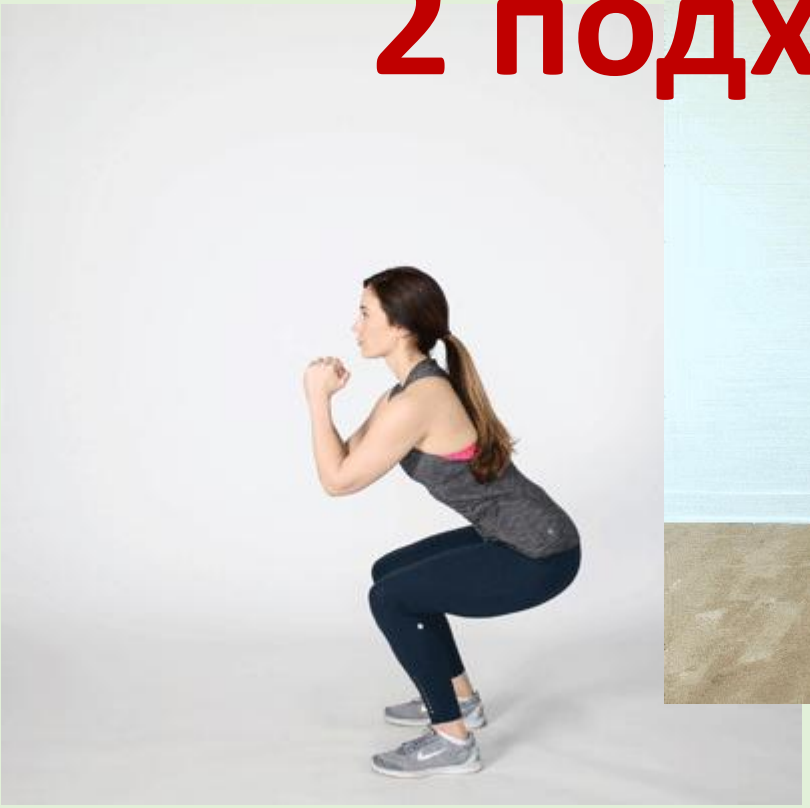
Отталкивание

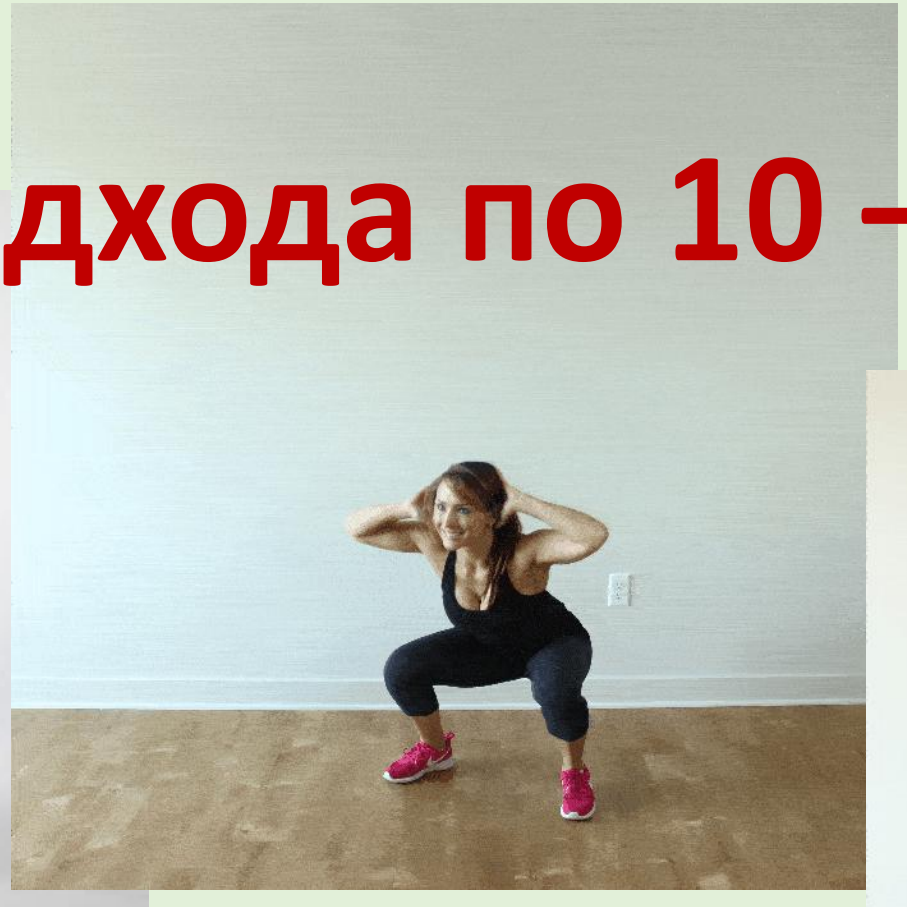
Тема: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Цель занятия: Повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Домашнее задание

2 подхода по 10 – 12 раз





УЧЕБНИК: СТР 84-85, 87

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.