

Здравствуй, дорогой друг!

Тема урока: «Метание мяча в цель. Бег 6 мин. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. Бросок набивного мяча»

Цель урока: повторить технику безопасности на занятиях легкой атлетики, повторить технику метания мяча в цель и на дальность.

Ход урока:

1)Повторить технику безопасности на занятиях легкой атлетики. (устно)

2)Выполнить метание мяча в цель.

Выполни по желанию.