Фізична культура , 5 клас

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема « Легка атлетика». | | | |
| 1. |  | Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» . <https://youtu.be/csVs8PxyFCk> | Повторний біг  3 х30м  Спеціальні л/а вправи |
| 2. |  | Метання малого м’яча на дальність https://youtu.be/8dlX1bN8zWg <https://youtu.be/0GalavwdShs> ,  Спеціальні вправи для метання . | Спеціальні вправи для метання |
| 3. |  | Метання малого м’яча на дальність на результат. Спеціальні вправи для метання . | Спеціальні вправи для метання |
| 4. |  | Біг на 400 м. Спеціальні л/а вправи . <https://youtu.be/KSqH49t7xyE> | Спеціальні л/а вправи |
| 5. |  | Біг на 500 м. Спеціальні л/а вправи . https://youtu.be/R34ioijbeXU | Спеціальні л/а вправи |
| 6. |  | Естафетний біг 5 х 60 м.  <https://youtu.be/UHtcTOV-wMA> | Повторний біг  3 х30, 3-60 м Спеціальні л/а вправи |
| 7. |  | Естафетний біг 5 х 60 м.  <https://youtu.be/UHtcTOV-wMA> | Повторний біг  4 х30, 3-60 м Спеціальні л/а вправи |
| 8. |  | Естафетний біг 5 х 60 м.  <https://youtu.be/UHtcTOV-wMA> | Повторний біг  5 х30, 3-60 м Спеціальні л/а вправи |
| 9. |  | Біг на 600 м . | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. |
| 10. |  | Біг на 800 м . | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. |
| 11. |  | Біг на 1000 м. | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. |
| 12. |  | Біг на 1000 м. | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. |