Фізична культура , 8 клас

|  |
| --- |
| Тема : «Легка атлетика» |
| 1. |  | Біг на 30 м на результат.Спеціальні л/а вправи. <https://youtu.be/UA5BQEEWpaQ>, <https://youtu.be/6ODfzVDPz5Q> . | Спец. л/а вправи. Повторний біг 3\*30м |
| 2. |  | Низький старт. https://youtu.be/20uGUahStZ8Спеціальні л/а вправи <https://youtu.be/UA5BQEEWpaQ>, <https://youtu.be/6ODfzVDPz5Q> Біг на 60 м(2-3 р.).  | Спец. л/а вправи. Повторний біг 3\*60м |
| 3. |  |  Біг 60 м на результат. Спеціальні л/а вправи | Бігові і стрибкові вправи. |
| 4. |  | Стрибки в довжину з розбігу «зігнувши ноги».https://youtu.be/csVs8PxyFCk | Спеціальні бігові і стрибкові вправи |
| 5. |  | Стрибки в довжину з розбігу «зігнувши ноги».https://youtu.be/csVs8PxyFCk | Спеціальні бігові і стрибкові вправи |
| 6. |  | Стрибки в довжину з розбігу «зігнувши ноги» на результат | Спеціальні бігові і стрибкові вправи |
| 7. |  | Біг на 400 м . Спеціальні л/а вправи. | Спеціальні бігові і стрибкові вправи |
| 8. |  | Біг на 500 м . Спеціальні л/а вправи. | Спеціальні бігові і стрибкові вправи |
| 9. |  | Спеціальні л/а вправи. <https://youtu.be/UA5BQEEWpaQ> | Спеціальні бігові і стрибкові вправи |