Фізична культура ,9 клас

Тема: «Легка атлетика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема уроку | Домашнєзавдання |
| 1. |  | Бігові і стрибкові вправи. Низький старт (https://youtu.be/L6bi7k\_3gz0, https://youtu.be/20uGUahStZ8).Спеціальні л/а вправи https://youtu.be/UA5BQEEWpaQ  | Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправи |
| 2. |  | Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправиhttps://youtu.be/6ODfzVDPz5Q | Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправи |
| 3. |  | Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправиhttps://youtu.be/2tEEerMr-AU | Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправи |
| 4. |  | Біг 30 м на результат.Спеціальні л/а вправиПовторний біг 3\*30 м. | Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправи |
| 5. |  | Біг на 60 м. Повторний біг 2\*30 м , 2\*60 м.Бігові і стрибкові вправи.Спеціальні л/а вправи. | Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправи |
| 6. |  | Біг 60 м на результат. Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправи | Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправи |
| 7. |  | Стрибки в довжину з розбігу способом «прогнувшись»<https://youtu.be/M0xzmTMQw_4>, <https://youtu.be/csVs8PxyFCk> Спеціальні л/а вправи. | Стрибкові вправи<https://youtu.be/EAt2Q1FKYbc>Спеціальні л/а вправи |
| 8. |  | Стрибки в довжину з розбігу способом «прогнувшись» Спеціальні л/а вправи. | Стрибкові вправи<https://youtu.be/EAt2Q1FKYbc>Спеціальні л/а вправи |
| 9. |  | Стрибки в довжину з розбігу способом «прогнувшись» на результат. Спеціальні л/а вправи. | Стрибкові вправи<https://youtu.be/EAt2Q1FKYbc>Спеціальні л/а вправи |