Фізична культура ,9 клас

Тема: «Легка атлетика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема уроку | Домашнє  завдання |
| 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 вправи  https://youtu.be/6ODfzVDPz5Q | Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправи |
| 3. |  | Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправи  https://youtu.be/2tEEerMr-AU | Бігові і стрибкові вправи. Спеціальні л/а вправи |
| 4. |  | Біг 30 м на результат.  Спеціальні л/а вправи  Повторний 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 |