Фізична культура ,10 клас

Тема: «Легка атлетика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема | Домашнє  завдання |
| 1. |  | Метання малого м’яча на дальність на результат. Спеціальні вправи для метання . | Спеціальні вправи для метання |
| 2. |  | Метання гранати на дальність на результат. Спеціальні вправи для метання . | Спеціальні вправи для метання |
| 3. |  | Естафетний біг 4х100 м.  <https://youtu.be/UHtcTOV-wMA> | Повторний біг  3 х30, 3-60 м Спеціальні л/а вправи |
| 4. |  | Естафетний біг 4х100 м.  <https://youtu.be/UHtcTOV-wMA> | Повторний біг  4 х30, 3-60 м Спеціальні л/а вправи |
| 5. |  | Естафетний біг 4х100 м.  <https://youtu.be/UHtcTOV-wMA> | Повторний біг  5 х30, 3-60 м Спеціальні л/а вправи |
| 6. |  | Біг на 800 м . (дихання <https://youtu.be/vLticI3sp1g>, тактика бігу). Спеціальні л/а вправи . https://youtu.be/R34ioijbeXU | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. |
| 7. |  | Біг на 800 м на результат. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. Вправи зі скакалкою  https://youtu.be/6ODkcFBc3Ok |
| 8. |  | Біг на 1000 м на результат. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. Вправи зі скакалкою https://youtu.be/ytCHWA-s6Ew |
| 9. |  | Біг на 1500 м. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. Вправи зі скакалкою  https://youtu.be/6ODkcFBc3Ok |
| 10. |  | Біг на 1500 м на результат. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. Вправи зі скакалкою https://youtu.be/ytCHWA-s6Ew |
| 11. |  | Біг на 2000 м на результат. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. Вправи зі скакалкою  https://youtu.be/6ODkcFBc3Ok |
| 12. |  | Біг на відстань до 3000 м. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. Вправи зі скакалкою https://youtu.be/ytCHWA-s6Ew |
| 13. |  | Біг на відстань до 3000 м. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. |