Фізична культура , 11клас

Тема: «Легка атлетика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема | Домашнєзавдання |
| 1. |  | Спеціальні бігові і стрибкові вправи. https://youtu.be/UA5BQEEWpaQ. Човниковий біг 4\*9 м. | Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Човниковий біг 4\*9 м. |
| 2. |  | Спеціальні бігові і стрибкові вправи. ) https://youtu.be/6ODfzVDPz5QЧовниковий біг 3 х 10 м .  | Спеціальні бігові і стрибкові вправи. ) Човниковий біг 3 х 10 м  |
| 3. |  | Спеціальні бігові і стрибкові вправи. https://youtu.be/2tEEerMr-AUЧовниковий біг 10 х 10 м .  | Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Човниковий біг 10х10 м  |
| 4. |  | Біг на 30 м на результат . Повторне про бігання коротких відрізків 2\*30 м та 2\*60м | Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Вправи зі скакалкоюhttps://youtu.be/6ODkcFBc3Ok |
| 5. |  | Біг 60 м на результат. Повторне про бігання коротких відрізків . | Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Вправи зі скакалкою https://youtu.be/ytCHWA-s6Ew |
| 6. |  | Біг на 100 м . Спеціальні бігові і стрибкові вправи. https://youtu.be/nEIt7ZRc2Fo | Спеціальні бігові і стрибкові вправи.  |
| 7. |  | Біг на 100 м на результат .Спеціальні бігові і стрибкові вправи. https://youtu.be/nEIt7ZRc2Fo | Спеціальні бігові і стрибкові вправи.  |
| 8. |  | Біг на 200 м . Біг по віражу. Спеціальні бігові і стрибкові вправи.  | Спеціальні бігові і стрибкові вправи.  |