Фізична культура , 11клас

Тема: «Легка атлетика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема | Домашнє  завдання |
| 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/6ODfzVDPz5Q  Човниковий 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-AU  Човниковий 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 скакалкою  https://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. |