Фізична культура , 11клас

Тема: «Легка атлетика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема | Домашнє  завдання |
| 1. |  | Метання тенісного м’яча на дальність. | Спеціальні вправи для метання. |
| 2. |  | Метання гранати на дальність. | Спеціальні вправи для метання. |
| 3. |  | Естафетний біг 4 х 100 м. Спеціальні бігові вправи. | Спеціальні бігові і стрибкові вправи. |
| 4. |  | Естафетний біг 4 х 100 м. Спеціальні бігові вправи. | Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Вправи зі скакалкою  https://youtu.be/6ODkcFBc3Ok |
| 5. |  | Естафетний біг 4 х 100 м. Спеціальні бігові вправи. | Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Вправи зі скакалкою https://youtu.be/ytCHWA-s6Ew |
| 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. |
| 8. |  | Біг на 1000 м на результат. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. |
| 9. |  | Біг на 1500 м на результат. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. |
| 10. |  | Біг на 2000 м на результат. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. |
| 11. |  | Біг на відстань до 3000 м. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. |
| 12. |  | Біг на відстань до 3000 м. Спеціальні л/а вправи | Рівномірний біг.  Спеціальні л/а вправи. |