Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

Учебный материал по физической культуре 11 класса для самостоятельного изучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание, номер параграфа, страницы | Количество часов на изучение | Контроль знаний (тесты, онлайн тестирование и др.) |
| §21.Лёгкая атлетикаСтр.104-106 | 1 | Совершенствование техники спринтерского бега. ОРУ с гантелями. |
| §21.Лёгкая атлетикаСтр.106-107. | 1 | Овладение техникой эстафетного бега. Выполнение спец упражнений легкоатлета ( высокое бедро, за хлёст голени назад, ускорение) |
| §21.Лёгкая атлетикаСтр.107-108. | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег. Прыжки на скакалке 4\*60 |
| §21.Лёгкая атлетикаСтр.111-113. | 1 |  Имитация метания различных снарядов на дальность. Рис.40, рис. 41, рис.42 Упражнения для совершенствования на стр.113 |
| §21.Лёгкая атлетикаСтр.113-115 | 1 | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на стр.114. Сгибание и разгибание рук в упоре 2\*15 |
| §21.Лёгкая атлетикаСтр.113-115 | 1 | Метание мяча и гранаты. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Наклон вперёд из положения, стоя, руками касаемся пола, ноги не сгибать. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине 3\*20 |
| §21.Лёгкая атлетика | 1 | Финиширование на средние дистанции. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. |
| §21.Лёгкая атлетика | 1 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Что такое Олимпийское движение. Прыжки на скакалке за 1 минуту |
| §21.Лёгкая атлетика | 1 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 1 минуту. Выполнение комплекса зарядки направленную на мышцы ног и брюшного пресса. |

Учитель Ласавская Т.В. тел. 89281564442 Эл.почта: lasavskayat@mail.ru

Заместитель директора по УВР А.В. Лазарева Телефон школы: 88634835430