Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

Учебный материал по физической культуре 10 класса для самостоятельного изучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание, номер параграфа, страницы | Количество часов на изучение | Контроль знаний (тесты, онлайн тестирование и др.) |
| §21.Лёгкая атлетика  Стр.104-106 | 1 | Совершенствование техники спринтерского бега. ОРУ с гантелями. |
| §21.Лёгкая атлетика  Стр.106-107. | 1 | Овладение техникой эстафетного бега. Выполнение спец упражнений легкоатлета( высокое бедро, за хлёст голени назад, ускорение) |
| §21.Лёгкая атлетика  Стр.107-108. | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег. Прыжки на скакалке 4\*60 |
| §21.Лёгкая атлетика  Стр.111-113. | 2 | Метание различных снарядов на дальность. Рис.40, рис. 41, рис.42  Упражнения для совершенствования на стр.113 |
| §21.Лёгкая атлетика  Стр.113-115 | 2 | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на стр.114. Сгибание и разгибание рук в упоре 2\*15 |
| §21.Лёгкая атлетика  Стр.113-115 | 2 | Метание мяча и гранаты.  Соревнования по легкой атлетике, рекорды. |
| §21. Лёгкая атлетика.  Стр.115 | 2 | Вопросы для самоконтроля. Наклон вперёд из положения стоя, руками касаемся пола, ноги не сгибать. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 3\*20 |

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

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