Физическая культура 11 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Материал к уроку | Домашнее задание | Почта учителя |
|  | Бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | РЭШ, физическая культура, 11 класс, урок 1 Техника безопасности, правила игры в волейбол | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его |  |
|  | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции | РЭШ, физическая культура, 11 класс, урок 5 Передача сверху двумя руками | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий |  |
|  | Бег (16 мин). ОРУ. Специальные бего¬вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис¬танции | РЭШ, физическая культура, 11 класс, урок 6 Совершенствование техники подачи мяча | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий |  |
|  | Бег *(16 мин).* ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции | РЭШ, физическая культура, 11 класс, урок 7 Прямой нападающий удар | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий |  |