Физическаякультура11 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Материал к уроку | Домашнее задание | Почта учителя |
|  | Низкий старт (. Бег по дистанции .Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | РЭШ, физическая культура, 11 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/11/> | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | Орач В.В. |
|  | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств | РЭШ, физическая культура, 11 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/11/> | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | Орач В.В. |
|  | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений | РЭШ, физическая культура, 11 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/11/> | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | Орач В.В. |
|  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Способом перешагивание. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. | РЭШ, физическая культура, 11 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/11/> | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | Орач В.В. |
|  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. | РЭШ, физическая культура, 11 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/11/> | Пройти тренировочный тест; выполнить комплекс упражнений для самостоятельных занятий | Орач В.В. |
|  | Прыжок в высоту, совершенствование техники. | РЭШ, физическая культура, 11 класс, <https://resh.edu.ru/subject/9/11/> |  | Орач В.В. |