7 клас. Фізична культура. Вчитель Янченко А.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Домашнє завдання |
| 28.10 | Різновиди ходьби і бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 1000м. стрибки у довжину з місця, метання малого м’яча. | Вправи для відновлення дихання. |
| 11.11 | Баскетбол. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Чергування різних способів пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників. Кидки м’яча однією рукою з місця. | Вправи для запобігання плоскостопості. |