7-В КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата | Примечание |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Преодоление препятствий. Понятие о темпе упражнения.  | 01.04. | Д/з. Прыжки через скакалку. |
| 2 | Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. | 02.04. | Д/з. Прыжки через скакалку. |
| 3 | Преодоление препятствий. Понятие о ритме упражнения | 07.04. | Д/з. Прыжки через скакалку. |
| 4 | Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения | 08.04 | Д/з. Приседание за 1 мин. |
| 5 | Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. | 09.04 | Д/з. Приседание за 1 мин. |