ГД-25

Физическая культура

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Код доступа |
| 1 | Гимнастика: ОРУ со скакалкой.  | DLAS |
| 2 | Гимнастика. Акробатика: Кувырок перед, кувырок назад. : Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках | FB9K |
| 3 | Гимнастика. Стойка на руках у стены. комплексная тренировка ног | CDFO |
| 4 | Гимнастика: Комплексная тренировка рук, груди  | FNF6 |
| 5 | Баскетбол: Техника безопасности и правила игры в баскетбол | TRCF |
| 6 | Баскетбол: Передача мяча мяча от груди с ударом в площадку. Передача мяча двумя руками от плеча с поворотом | ZS7Z |
| 7 | Баскетбол: Ловля и передача мяча в движении | JFF7 |
| 8 | Баскетбол: Ведения мяча и бросок в корзину | N4C1 |
| 9 | Баскетбол: Тактика нападения | TZ31 |
| 10 | Баскетбол: Тактика защиты | E0MU |
| 11 | Баскетбол: Двусторонняя игра | 8V0N |
| 12 | Волейбол: Техника безопасности и правила игры в волейбол | ZS7Z |
| 13 | Волейбол: Исходные положения игроков на площадке | VFI1 |
| 14 | Волейбол: Перемещение игроков по полю приставными шагами | J2Z0 |
| 15 | Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками, Передача мяча снизу двумя руками | 8DRI |
| 16 | Волейбол: Смешанная передача мяча в парах  | Z6SH |