Фізична культура ,5 клас

Тема: «Гімнастика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема | Домашнєзавдання |
| 1. |  | Акробатика: перекиди вперед і назад; комбінації акробатичних елементів. | Підтягування у висі |
| 2. |  | Лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми. Вправи на гімнастичних снарядах (колове тренування). | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. |
| 3. |  | Лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми. Вправи на гімнастичних снарядах (колове тренування). | Піднімання в сід 1 хв. |
| 4. |  | Підтягування у висі – хл. та у висі лежачи – дів. Вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах (колове тренування). | Вправи для розвитку гнучкості. |
| 5. |  | Підтягування у висі – хл. та у висі лежачи – дів.( норматив). Вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах (колове тренування). | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. |
| 6. |  | Вправи для розвитку гнучкості: «шпагат». «міст». Вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах (колове тренування). | Вправи для розвитку гнучкості. |
| 7. |  | Нахили тулуба вперед із положення сидячи (норматив). Вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах (колове тренування). | Піднімання в сід 1 хв. |
| 8. |  |  |  |