Фізична культура ,5 клас

Тема: «Гімнастика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема | Домашнє  завдання |
| 1. |  | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (навчальний норматив). Вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах (колове тренування). | Піднімання в сід за 1 хв. |
| 2. |  | Піднімання в сід за1 хв. (навчальний норматив). Вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах (колове тренування). | Бігові і стрибкові вправи. |
| Тема « Легка атлетика». | | | |
| 3. |  | Низький старт. https://youtu.be/L6bi7k\_3gz0  Спеціальні л/а вправи. <https://youtu.be/UA5BQEEWpaQ>. Біг 30м. | Повторний біг  5 х30м  Спеціальні л/а вправи |
| 4. |  | Низький старт і стартовий розбіг . https://youtu.be/20uGUahStZ8  Спеціальні л/а вправи. https://youtu.be/6ODfzVDPz5Q  Біг 2\*30 м і 2\* 60 м . | Повторний біг  3 х30, 2-60 м Спеціальні л/а вправи |
| 5. |  | Низький старт і стартовий розбіг .  Спеціальні л/а вправи. https://youtu.be/2tEEerMr-AU  Біг 3\*30 м,2– 60 м . | Повторний біг  3 х30, 3-60 м. Спеціальні л/а вправи |
| 6. |  | Спеціальні л/а вправи бігуна.  Біг 30 м на результат. | Повторний біг  3 х30, 2-60 м Спеціальні л/а вправи |
| 7. |  | Спеціальні л/а вправи бігуна.  Біг 2\* 30 м, 2\* 60 м . | Повторний біг  3 х30, 2-60 м Спеціальні л/а вправи |
| 8. |  | Спеціальні л/а вправи бігуна.  Біг 60 м на результат. | Повторний біг  3 х30, 3-60 м Спеціальні л/а вправи |