Фізична культура ,6 клас

Тема: «Гімнастика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема | Домашнє  завдання |
| 1. |  | Акробатика: перекиди вперед і назад, стійка на кистях з опорою ніг на стіні; зв’язки акробатичних елементів. | Підтягування у висі. |
| 2. |  | Лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми. Вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах (колове тренування). | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. |
| 3. |  | Лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми. Вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах (колове тренування). | Піднімання в сід за 1 хв. |
| 4. |  | Підтягування у висі - хл. та у висі лежачи – дівчата. Вправи на гімнастичних снарядах (колове тренування). | Підтягування у висі. |
| 5. |  | Підтягування у висі - хл. та у висі лежачи – дівчата.(норматив). | Комплекс вправ на гнучкість. |
| 6. |  | Вправи для розвитку гнучкості: «міст», «шпагат».  Колове тренування. | Комплекс вправ на гнучкість. |
| 7. |  | Нахили тулуба вперед із положення сидячи (норматив). | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. |