Фізична культура ,8 клас

Тема: «Гімнастика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема | Домашнє  завдання |
| 1. |  | Розвиток силових якостей та гнучкості.  Колове тренування. | Комплекс вправ на гнучкість.  Силова підготовка. |
| 2. |  | Підтягування у висі – хлопці та у висі лежачи – дівчата.  Силова підготовка (Колове тренування). | Силова підготовка. |
| 3. |  | Підтягування у висі – хлопці та у висі лежачи – дівчата.(тест)  Силова підготовка (Колове тренування). | Силова підготовка. |
| 4. |  | Розвиток силових якостей та гнучкості.  Колове тренування. | Комплекс вправ на гнучкість.  Силова підготовка. |
| Тема : «Легка атлетика» | | | |
| 5. |  | Спеціальні л/а вправи. Високий старт. Біг на 30 м. | Спец. л/а вправи. Повторний біг 3\*30м |
| 6. |  | Спеціальні л/а вправи. Низький старт. Біг на 60 м. | Спец. л/а вправи. Повторний біг 3\*60м |
| 7. |  | Спеціальні л/а вправи. Біг 30-60м. | Бігові і стрибкові вправи. |