Фізична культура ,11клас

Тема: «Гімнастика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема | Домашнє  завдання |
| 1. |  | Вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах для розвитку основних груп м’язів.  Колове тренування. | Силова підготовка:  Комплекс вправ атлетичної гімнастики |
| 2. |  | Вправи на брусах: утримування кута, зв’язки елементів на брусах.  Колове тренування. | Силова підготовка:  Комплекс вправ атлетичної гімнастики |
| 3. |  | Вправи на брусах: зв’язки елементів на брусах.  Колове тренування. | Силова підготовка:  Комплекс вправ атлетичної гімнастики |
| 4. |  | Вправи на брусах: згинання та розгинання рук в упорі на брусах-юнаки; (-в упорі лежачи – дівчата)- навчальний норматив. | Силова підготовка:  Комплекс вправ атлетичної гімнастики |
| 5. |  | Вправи на перекладині: підйом переворотом, підйом силою.  Колове тренування. | Силова підготовка:  Комплекс вправ атлетичної гімнастики |
| 6. |  | Вправи на перекладині: зв’язки елементів.  Колове тренування. | Силова підготовка:  Комплекс вправ атлетичної гімнастики |
| 7. |  | Підтягування у висі на перекладині – юнаки, у висі лежачи – дівчата.(норматив).  Колове тренування. | Силова підготовка:  Комплекс вправ атлетичної гімнастики |