

Гимнастика с методикой преподавания Ф-2

12 мая

Тема: Специальная физическая подготовка обучающихся 8-9 классов на уроках гимнастики

Задание:

1. Составить план круговой тренировки для развития силы у учащихся 8-9 класса (6 станций) по схеме:

- **Название станции**
- **Описание упражнения.**
- **Дозировка (время и количество повторений)**

2. Составить комплекс для развития гибкости (9-10 упражнений). В каждом упражнении указать время и количество повторений.

Выполненное задание выслать на электронную почту

galina.zvezda2010@yandex.ru , файл подписываем Гимнастика, Фамилия

В начале задания пишем тему.

ВЫПОЛНИТЬ ДО 19 мая