Захист Вітчизни

10 клас

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Тема вивчення | Джерела інформації (підручник, посібник, інтернет ресурси та ін.) | Практична робота (виконати вправу, виконати практичну роботу, зробити повідомлення, створити презентацію та ін.) |
|  | Інструктаж з БЖД. Виникнення національних бойових мистецтв. | Підручник |  |
| 2. | Інструктаж з БЖД. Особливості бойової техніки «Хортинг» та «Рукопаш-гопак» | Підручник |  |
| 3. | Техніка нанесення ударів рукою та ногою. Порядок застосування в бойових ситуаціях. | Підручник |  |
| 4. | Спеціально-допоміжні вправи з гирями вагою 8 кг. |  | Підняття гирі 8 кг. |