|  |  |
| --- | --- |
| **Клас** | **Завдання** |
| **2** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Жонглювання ракеткою м’яча для настільного тенісу (набивання)*** | ***Зупинка м’яча котиться підошвою із 5 спроб (кількість зупинок)*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *25-30* | *20-25* | *2-5* | *2-4* |
| **3** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Жонглювання ракеткою м’яча для настільного тенісу (набивання)*** | ***7 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *30-40* | *30-35* | *2-4* | *1-3* |
| **4** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Жонглювання ракеткою м’яча для настільного тенісу (набивання)*** | ***7 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *40-60* | *40-50* | *2-4* | *1-3* |
| **5** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Стрибок у довжину з місця (см)*** | ***6 ударів по нерухомомум’ячу на точність одним із вивчених способів*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *140-160* | *120-140* | *3-6* | *2-6* |
| **6** | ***Комплек вправ ранкової гімнастики*** | ***Стрибок у довжину з місця (см)*** | ***5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *150-170* | *130-150* | *3-5* | *2-5* |
| **7** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Стрибок у довжину з місця (см)*** | ***5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *160-180* | *140-160* | *3-5* | *2-5* |
| **8** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Стрибок у довжину з місця (см)*** | ***5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *170-185* | *145-165* | *3-5* | *2-5* |
| **9** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Стрибок у довжину з місця (см)*** | ***5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *180-200* | *150-170* | *3-5* | *2-5* |

**Домашні завдання з фізичної культури для учнів 2 - 9 класів Фразької гімназії імені Андрея Шептицького**

 **Вчитель: Пастух В.М.**

*\*Завдання виконуємо впродовж тиждня з добрим самопочуттям і гарним настроєм*

*\*Результати надсилаємо у Viber в приватні повідомлення (відео виконання)*

***Удар по м’ячу внутрішньою частиною стопи***

*Цей прийом застосовується під час ударів-передач на невеликі відстані, зокрема по воротах. Він вважається одним із точних, оскільки м’яча торкається порівняно велика частина поверхні стопи (практично – від п’яти до великого пальця). Під час удару вага тіла переміщується на зігнуту в коліні опорну ногу. М’яч знаходиться на рівні носка опорної ноги, приблизно за 10 см збоку. Носок ноги, якою гравець робить удар, розвернутий назовні під прямим кутом (щодо опорної ноги), внутрішнім боком вперед і в такому положенні зберігається як у момент удару, так і після нього.* 

