|  |  |
| --- | --- |
| **Клас** | **Завдання** |
| **2** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Стрибки через скакалку на обог ногах(разів)*** | ***Стрибок у довжину з місця (см)*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *10-15* | *15-20* | *90-105* | *85-95* |
| **3** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Стрибки через скакалку на обог ногах(разів)*** | ***Стрибок у довжину з місця (см)*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *15-20* | *20-25* | *105-110* | *95-100* |
| **4** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Стрибки через скакалку на обог ногах(разів)*** | ***Стрибок у довжину з місця (см)*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *40-80* | *60-100* | *110-120* | *105-115* |
| **5** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)*** | ***Футбол. Жонглювання з м’ячем******(набивання м’яча) з 3 спроб*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *16-20* | *15-19* | *9-12* | *8-12* |
| **6** | ***Комплек вправ ранкової гімнастики*** | ***Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)*** | ***Футбол. Жонглювання з м’ячем******(набивання м’яча) з 3 спроб*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *17-21* | *16-20* | *10-16* | *9-14* |
| **7** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)*** | ***Футбол. Жонглювання з м’ячем******(набивання м’яча) з 3 спроб*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *18-22* | *17-21* | *10-16* | *9-14* |
| **8** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)*** | ***Футбол. Жонглювання з м’ячем******(набивання м’яча) з 3 спроб*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *19-24* | *18-23* | *12-18* | *11-16* |
| **9** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)*** | ***Футбол. Жонглювання з м’ячем******(набивання м’яча) з 3 спроб*** |
| *Хлопці* | *Дівчата* | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *20-26* | *19-25* | *14-20* | *11-18* |

**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)*

***Жонглювання футбольним м’ячем***

**

***Тримайте м'яч перед собою на рівні грудей.*** *Киньте його на землю, і нехай він відскочить від землі в повітря. Коли м'яч почне знижуватися після відскоку, підкиньте його ногою назад у повітря і зловіть руками. Спробуйте підкидати його вашу домінуючою ногою до рівня живота або грудей. Спробуйте бити по м'ячу верхньою стороною ступні, тримаючи її під невеликим кутом вгору.*

* *Переконайтеся, що ваші шнурки не зав'язані подвійним вузлом. М'яч може відскочити від великого вузла під кривим кутом.*
* *Ваша ступня не повинна бути розслабленою. Тримайте її під кутом.*



***Тримайте коліна трішки зігнутими.*** *Це допоможе вам краще контролювати м'яч. Ступня опорної ноги повинна стійко стояти на землі.*

* *Дуже важливо зберігати баланс тіла, коли ви жонглюєте м'ячем. У перервах між підкиданням постійно вдосконалюйте баланс, щоб не втрачати контролю над м'ячем. Тримайте коліна зігнутими і не відводьте з м'яча очей.*



***Поступово збільшуйте кількість відскоків м'яча від вашої ступні.*** *Замість того, щоб ловити м'яч руками після кожного удару по ньому ногою, підкиньте його в повітря, і коли він почне падати, підкиньте його знову, не даючи йому впасти на землю. Намагайтеся тримати м'яч під контролем. Практикуйтеся жонглювати однією ногою, поки у вас не почне виходити, а потім перейдіть на іншу ногу. Практикуйтеся, поки не почнете впевнено жонглювати обома ногами.*

**

***Зловіть м'яч руками, як тільки ви підкинете його один раз обома ногами****. Потім підкиньте його обома ногами двічі і зловіть м'яч. Потім спробуйте зловити його після трьох ударів ногами, а потім чотири рази і т. д. Будемо вважати, що ви освоїли цю вправу, коли ви зможете стояти на одному місці і жонглювати м'ячем певний час.*