План роботи

на період карантину з фізичної культури

5 клас.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | Зміст | | Дата | | Домашнє завдання |
| 1. | Загальнорозвивальні вправи  Ведення м’яча внутрішньою стороною стопи.  Удари по м’ячу внутрішньою стороною стопи. | | 17.03 | | Стрибок з місця в довжину |
| 2. | Загально розвивальні вправи.  Вкидання м’яча двома руками із-за голови.  Удар по м’ячу головою. | | 19.03 | | Вправи із скакалкою |
| 3. | Загально розвивальні вправи.  Ведення м’яча внутрішньою стороною стопи.  Удари по м’ячу внутрішньою стороною стопи | | 30.03 | | Рівномірний біг 400м |
| 4. | Загально розвивальні вправи.  Вкидання м’яча двома руками із-за голови.  Удар по м’ячу головою. | | 01.04 | | Зупинка м’яча |
| 5. | Загально розвивальні вправи.  Удари по м’ячу головою.  Жонглювання м’ячем. | | 03.04. | | Жонглювання м’ячем |
|  |  | |  | |  |
| № п/п | Зміст | | Дата | Домашнє  завдання | |
| 1 | 1.загальнорозвиваючі вправи на місці.  2.Ведення м’яча на швидкість 20=25м  3.удар м’яча внутрішньою частиною стопи. | | 07.04 | Рівномірний біг 500м | |
| 2. | 1.загальнорозвивальні вправи на місці.  2.удар по м’ячу головою.  3.техніка гри воротаря. | | 09.04 | Удар по м’ячу головою | |
| 3. | 1.загальнорозвивальні вправи на місці.  2.вкидання м’яча на дальність двома руками із-за голови.  3.переміщення по полю приставними кроками і спиною вперед. | | 10.04 | Вкидання м’яча | |
| 4. | 1.загальнорозвиваючі вправи на місці.  2.Ведення м’яча на швидкість 20=25м  3.удар м’яча внутрішньою частиною стопи. | | 14.04 | Прискорення на 20,15м | |
| 5. | 1.загальнорозвивальні вправи на місці.  2.удар по м’ячу головою.  3.техніка гри воротаря. | | 16.04 | Стрибки із скакалкою | |
| 6. | 1.загальнорозвивальні вправи на місці.  2.вкидання м’яча на дальність двома руками із-за голови.  3.переміщення по полю приставними кроками і спиною вперед. | | 17.04 | Піднімання тулуба із положення лежачи на спині | |
| 7. | 1.загальнорозвивальні вправи з палками.  2.зупинка м’яча підошвою.  3.жонгювання м’ячем | | 21.04 | Жонглювання м’ячем | |
| 8. | 1.Загально розвивальні вправи з палками  2.ведення з обведення фішок.  3удар по м’ячу на точність по воротам. | | 23.04 | Біг 600м | |
| 9. | | 1.загальнорозвивальні вправи з палками.  2.удар по мячу головою в стрибку  3.техніка гри воротаря. | 24.04 | Жонглювання м’ячем | |