План роботи

на період карантину в 6б класі

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Зміст | Дата | Домашнє  завдання |
| 1. | Загальнорозвивальні вправи з м’ячем.  Ведення м’яча серединою підйому.  Удари м’яча серединою підйому на точність, попадаючи в круг діаметром 2м на відстані 10м. | 18.03 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи |
| 2. | Загально розвивальні вправи з м’ячем.  Жонглювання м’ячем ногами стегном.  Ведення м’яча серединою підйому | 20.03 | Вправи ранкової гімнастики |
| 3 | Загальнорозвивальні вправи з м’ячем.  Ведення м’яча серединою підйому.  Удари м’яча серединою підйому на точність, попадаючи в круг діаметром 2м на відстані 10м. | 30.03 | Вправи з м’ячем |
| 4. | Загально розвивальні вправи з м’ячем.  Жонглювання м’ячем ногами стегном.  Ведення м’яча серединою підйому | 01.04 | Жонглювання м’ячем |
| 5 | Загально розвивальні вправи  Прискорення на 3х10м; 3х20м; 3х20м  Ведення м’яча з обводкою фішок (замість фішок використовувати пляшки) | 03.04 | Рівномірний біг 500м |