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 |
|  | |  | |  |  |
| 1 | | 1.загальнорозвиваючі вправи з м’ячем.  2.Ведення м’яча на швидкість 20=25м  3.удар м’яча серединою підйому | | 07.04 | Рівномірний біг 500м |
| 2. | | 1.загальнорозвивальні вправи з м’ячем  2.удар по м’ячу головою.  3.зупинка м’яча вивченим способом | | 09.04 | Удар по м’ячу головою |
| 3. | | 1.загальнорозвивальні вправи на м’ячем  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 ковбиках  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. удар м’яча серединою підйому | | 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 |