План роботи

На період карантину в 7 класі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Зміст | Дата | Домашнє завдання |
| 1. | Загально розвивальні вправи з палками.  Прискорення на 3х10м; 3х20м; 3х20м  Ведення м’яча з обводкою фішок (замість фішок використовувати пляшки) | 18.03 | Вправи ранкової гімнастики |
| 2. | Загальнорозвивальні вправи з палками.  Удари по м’ячу головою.  Удар по м’ячу серединою підйому на точність. | 20.03 | Багато скоки на лівій і правій ногах |
| 3. | Загальнорозвивальні вправи з палками | 31.03 |  |
| 3. | Вкидання м’яча двома руками із-за голови.  Удар по м’ячу серединою підйому після передачі. |  | Піднімання тулуба із положення дещачи |
| 4. | Загально розвивальні вправи з палками.  Прискорення на 3х10м; 3х20м; 3х20м  Ведення м’яча з обводкою фішок (замість фішок використовувати пля | 01.04 | Стрибки через скакалку |
| 5. | Загальнорозвивальні вправи з палками.  Удари по м’ячу головою.  Удар по м’ячу серединою підйому на точність. | 03.04 | Рівномірний біг 500м |