ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ ДЛЯ УЧНІВ 5-11 КЛАСІВ ЗОШ І-ІІІ СТУПЕНІВ № 2

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПЕРІОД КАРАНТИНУ З 13 БЕРЕЗНЯ 2020 РОКУ. / 13, 16, 17,18,19,20 березня /.

5А-5Б класи

1.Ранкова зарядка – щоранку.

2. Присідання на обох ногах /2 підходи по 30р./- щоденно.

3.Підскоки вгору з глибокого присіду /2 підходи по 20 р./ - щоденно.

4.Придумати танцювальні рухи.

6-б клас.

1.Ранкова зарядка - щоранку.

2.Біг на місці до 3-4 хвилин – щоденно.

3.Вправи для координації рухів / до 10 вправ/ - щоденно.

4.Вправи для розвитку гнучкості /до 8 вправ/.

7 а-7 б класи.

1.Ранкова зарядка-щоранку.

2.Скласти комплекс вправ для ніг /8-10 вправ/.

3.Придумати і виконувати вправи для м’язів живота /7-8 вправ/-щоденно.

4.Відведення ніг назад з положення стоячи на руках та колінах /2 підходи по 20 раз/.

8 клас.

1.Ранкова зарядка – щоранку.

2. Біг на місці з високим підніманням стегна /до 20-30 секунд/ - щоденно.

3. Скласти комплекс вправ для розвитку швидкості / до 8 вправ/-щоденно.

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи /хлопці від підлоги 20р.,дівчата від опори

 10 раз /.

9 клас.

1.Ранкова зарядка – щоранку.

2. Вправи для відновлення дихання /до 4 вправ /.

3.Нахил вперед з положення стоячи та сидячи - /щоденно/.

4.Стрибки через скакалку / 2 підходи по 40 раз/.

10 клас .

1.Ранкова зарядка – щоранку.

2.Вправи для м’язів шиї та рук / до 8-10 вправ/.

3.Силові вправи /три підходи по 8-10 раз/.

4.Вправи для відновлення дихання.

11 клас.

1.Ранкова зарядка – щоранку.

2.Біг на місці до 4-х хвилин – щоденно.

3.Вправи для м’язів спини і живота – щоденно.

4.Вправи для м’язів ніг /без предметів/.

08 , 09 , 10 квітня.

.5-а,5-б класи.

1.Ранкова зарядка - щоранку /14-15 хвилин/.

2.Присідання на одній нозі /з підтримкою/ - щоденно.

3.Нахил тулуба уперед з положення сидячи – щоденно.

4.Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині – щоденно.

6-б клас.

1.Скласти комплекс вправ ранкової гімнастики /8-10 вправ без предметів/ - щоранку.

2.Скласти комплекс вправ /4-5/ для розвитку верхніх кінцівок і виконувати щоденно.

3.Стрибки у довжину з місця /два рази в день по 8 -10 стрибків/- щодня.

4.Ранкова зарядка - щоранку /13-14хвилин/.

7-а, 7б класи.

1.Ранкова зарядка – щоранку /12-13 хвилин/.

2.Згинання та розгинання рук в упорі лежачи /хлопці від підлоги до 20-25раз, дівчата від опори 10-15 раз/- щоденно.

3.Скласти комплекс вправ / 4-5 / для розвитку стрибучості/виконувати щоденно/.

4.Придумати вправи для м’язів тулуба , виконувати щоденно.

8 клас.

1.Ранкова зарядка – щоранку /12-13 хвилин/.

2.Стрибки через скакалку /2 підходи по 40-50 стрибків/ - щоденно.

3.Присідання на одній нозі /2 підходи по 6-8 раз/ - щоденно.

4.Відштовхування вгору з двох ніг з положення глибокого присіда /2 рази в день по 6-7 раз/ - щоденно.

9 клас.

1.Ранкова зарядка – щоранку /10-12 хвилин/.

2.Силові вправи в упорі лежачи / хлопцям та дівчатам навантаження самостійне/ - щоденно.

3.Нахил уперед з положення сидячи /2 рази в день до 10 підходів хлопці, та 12 підходів дівчата/ - щоденно.

4.Вправи на відновлення дихання - 6-8 вправ.

10 клас.

1.Ранкова зарядка – щоранку /10-12 хвилин/.

2.Скласти комплекс вправ для розвитку швидкості /4-5 вправ/виконувати щоденно/.

3.Вправи на координацію рухів /3-4 вправи/- щоденно.

4.Згинання та розгинання рук в упорі лежачи /2рази в день , хлопці до 20 раз від підлоги,дівчата до 10 разів від опори / - щоденно.

11 клас.

1.Ранкова зарядка – щоранку /10-12 хвилин/.

2.Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей – щоденно.

3.Комплекс вправ на гнучкість /2 рази в день по 6-8 разів на вправу/.

4.Комплекс вправ на координацію рухів – щоденно.

20, 21, 22, 23, 24 квітня.

5-а , 5-б класи.

1.Ранкова зарядка-щоранку /14-15 хвилин/.

2.Придумати і виконати вправи для м’язів спини /5-6 вправ/- щоденно.

3.Вправи для м’язів живота-щоденно /6-8 вправ/.

4.Стрибки через скакалку / два підходи по 25-30 раз/.

6-б клас.

1.Ранкова зарядка-щоранку /13-14 хвилин/.

2.Вправи для м’язів шиї /до 5 вправ/- щоденно.

3.Вправи для розвитку швидкості /6-8 вправ/ - щоденно.

4.Вправи на відновлення дихання /3-4 вправи/.

7 а , 7-б класи.

1.Ранкова зарядка /12-13 хвилин/- щоранку.

2.Придумати і виконувати вправи для підвищення рухової активності /7-8 вправ/- щоденно.

3.Комплекс вправ для розвитку гнучкості /8-10 вправ/-щоденно.

4.Стрибкові вправи без предметів /до 8 вправ/- щоденно.

8 клас.

1.Ранкова зарядка /12-13 хвилин/-щоранку.

2.Комплекс вправ для розвитку стрибучості/8-10 вправ/-щоденно.

3.Стрибки через скакалку /два підходи по 35-45 стрибків/ щоденно.

4.Вправи для розвитку сили /8-10 вправ/-щоденно.

9 клас..

1.Ранкова зарядка /10-12 хвилин /-щоранку.

2.Комплекс силових вправ /8-10 /- виконувати щоденно.

3.Імітувати техніку зупинок футбольного м’яча – щоденно.

4.Імітувати техніку прийомів м’яча у волейболі – щоденно.

10 клас.

1.Ранкова зарядка /10-12 хвилин/ - щоранку.

 2.Розвиток гнучкості /6-8 вправ/- щоденно.

3.Силовий комплекс вправ /до 10 /- щоденно.

4.Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині /хлопці до 40 раз ,дівчата до25 раз щоденно/.

11 клас.

1.Ранкова зарядка /10-12 хвилин/- щоранку.

2.Силові вправи у високому темпі /8-10 вправ/- щоденно.

3.Стрибковий комплекс у високому темпі /8-10 вправ/- щоденно.

4.Вправи на координацію рухів /6-7 вправ / - щодня.

5.Вправи на відновлення дихання/ 3-4 вправи/- щодня.

.