

СТЕПАНИК Б.В.

3-клас

(ОВ)-оздоровчі вправи

(ЗРВ)- загально розвивальні вправи

29.04.

ТЕМА

ОВ. ЗРВ. Стрибки в гору поштовхом однієї та двох ніг із діставанням підвішених предметів.

30.04.

ТЕМА

ЗРВ.ОВ. Застрибування на м'які перешкоди (гімнастичні мати, висотою до 80 см.)

06.05

ТЕМА

ЗРВ.ОВ Підкидання малого м'яча під час ходьби почергово лівою і правою рукою. Рухлива гра "Артбол" (за спрощеними правилами).

07.05.

ТЕМА

ЗРВ.ОВ Підкидання малого м'яча під час ходьби почергово лівою і правою рукою. Рухлива гра "Артбол" (за спрощеними правилами).

08.05.

ТЕМА

ЗРВ.ОВ Із положення стоячи спиною до стіни, кидки малого м'яча у стіну, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням. Рухлива гра "Найкраща пара".

Домашнє завдання:

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (5-7 раз по 3 підходи).

Піднімання тулуба в сідання (15-20 за 30 секунд по2 підходи).

Стрибки на скакалці. Удари по м'ячу. Ведення м'яча. Стрибкові вправи.

Можна брати вправи з інтернету.

7-КЛАС

(ОВ)-оздоровчі вправи

(ЗРВ)-загально розвивальні вправи

ТЕМА

28..04.

ОВЗРВ . Жонглювання.. Ведення м'яча. Передача м'яча. Навчальна гра.

ТЕМА

30.04.

ОВЗРВ . Жонглювання.. Ведення м'яча. Передача м'яча. Навчальна гра.

ТЕМА

05.05.

ЗРВ.ОВ Ведення м'яча. Передачі та зупинки м'яча. Навчальна гра.

ТЕМА

07.05.

ЗРВ.ОВ "Човниковий "біг 4х9м. Зупинки м'яча. Норматив:4 спроби ведення м'яча в один із вивчених способів на швидкість. Навчальна гра.

ТЕМА

08.05.

ЗРВ.ОВ "Човниковий "біг 4х9м. Удари по м'ячу. Навчальна гра. Стрибкові вправи.

Домашнє завдання:

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (18-12 раз по 3 підходи.

Піднімання тулуба в сідання (30-29 за 30 секунд по2 підходи).

Стрибки на скакалці. Удари по м'ячу. Ведення м'яча. Стрибкові вправи.

Жонглювання м'ячем.

Можна брати вправи з інтернету.

8-КЛАС

(ОВ)-оздоровчі вправи

(ЗРВ)-загально розвивальні вправи

ТЕМА

28.04.

ОВ.ЗРВ. Передачі та зупинки м'яча. Жонглювання. Навчальна гра.

ТЕМА

29.04.

ОВ.ЗРВ. Удари по м'ячу на точність і дальність. Навчальна гра.

ТЕМА

05.05.

ОВ.ЗРВ. Передачі м'яча. Удари по м'ячу головою. Навчальна гра.

ТЕМА

06.05

ОВ.ЗРВ. Ведення м'яча. Зупинки м'яча. Фінти. Елементи гри воротаря. Навчальна гра.

ТЕМА

08.05.

ОВ.ЗРВ. Зупинки м'яча. Норматив: обведення стійок. Навчальна гра.

Домашнє завдання:

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (18-12 раз по 3 підходи).

Піднімання тулуба в сідання (30-29 за 30 секунд по 2 підходи).

Стрибки на скакалці. Удари по м'ячу. Ведення м'яча. Стрибкові вправи.

Жонглювання м'ячем.

Можна брати вправи з інтернету.