20.12.2022 вторник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Расписание** | **Домашняя работа** | **Примечание** |
| 1 | Мини-футбол, 5-9 кл. | Приём и остановка мяча различными способами. Опека соперника. Выбор места.Игра 4 х 4. Квадрат. Развитие игровой ловкости. | <https://youtu.be/fQExTr5wW2Q><https://youtu.be/bPj6RZmIndA> |
| 2 | Волейбол (девушки), 5-9 кл.) | Тема: Физическая подготовка. | <http://www.youtube.com/watch?v=ukZvn2jc4Qs>  |
| 3 | Я выбираю ГТО (девушки). 5-6 кл. | Тема: Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | Выполнить комплекс упражнений (см. приложение)  |
| 4 | ВПК «Медведь», 5-7 кл. | ОФП. Подвижные игры |  |