**Учитель математики Шикин В.А.**

**внеурочка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Дата урока | Тема урока | № параграфа | Электронный ресурс | Домашнее задание |
| мл. группп | 06.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила | - | <http://www.volley.ru/documents/466/p1/2503/> | Тренировка в домашних условиях1. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату. 2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° 3. Упор лежа — отжимание от кресла (дивана) или от пола, отжимание ноги на кресле(дивана)4. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.5. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.6. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.7. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.8. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.9. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку10. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.Все упражнения выполнять по 15 раз. |
| 08.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила | - |
| 13.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила | - |
| 15.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила | - |
| 20.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  |
| 22.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  |
| 27.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  |
| 29.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ст. группа | 07.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  | http://www.volley.ru/documents/466/p1/2503/ | Домашнее заданиеТренировка в домашних условиях1. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату. 2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° 3. Упор лежа — отжимание от кресла (дивана) или от пола, отжимание ноги на кресле(дивана)4. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.5. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.6. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.7. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.8. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.9. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку10. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.Все упражнения выполнять по 15 раз. |
| 08.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  |
| 14.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  |
| 15.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  |
| 21.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  |
| 22.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  |
| 28.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  |
| 29.04 | ОФП. Официальные волейбольные правила |  |