

Карточка индивидуального задания для обучающегося 10 класса

Ф.И. обучающегося

Комплекс упражнений с набивными мячами (1-2 кг).

1. И.п.- мяч снизу, обвести мячом туловище в одну и другую стороны, 20 раз.
2. И.п.- мяч снизу, броски мяча вверх перед собой, ловля мяча, 16 раз.
3. И.п.- мяч снизу, бросок вверх с поворотом на 180, 10 раз.
4. И. п.- выпад вперед левой, мяч в левой руке; броски мяча с руки на руку 8 раз, выпад правой повторить задание.
5. И.п.- стойка ноги врозь, мяч на полу: (16 раз)
 - 1- наклон вперед поднять мяч,
 - 2 - выпрямиться, поднять мяч вверх.
 - 3 - наклон вперед, мяч на пол,
 - 4- и.п.
6. И.п.- стойка ноги врозь, мяч на лопатки: (16 раз)
 - 1- наклон вперед, руки вперед.
 2. и.п.
7. И.п.- стойка ноги врозь, мяч сверху над головой; (16раз)
 - 1- наклон влево, руки прямые,
 - 2- и.п.
 - 3- наклон вправо,
 - 4.и.п.
8. И. п.- стойка ноги врозь, мяч на лопатки; (16 раз)
 - 1-приседание, руки вперед,
 - 2- и.п.
9. И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу; обвести мячом под ногой, согнутой в колене, (20 раз).
10. И п.- стойка ноги врозь мяч между ног.
Прыжком броски ногами с последующей его ловлей.

Карточка индивидуального задания обучающегося 9 класса

Ф.И. обучающегося

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И.п.- полка на плечи, стойка ноги врозь; (16 раз)
 - 1- разгибание рук, палка вверх,
 - 2- палка вперёд, мах руками вперёд,
 - 3- палка вверх, мах руками назад
 - 4- и.п.
2. И.п.- о. с. палка внизу, (16 раз)
 - 1- палка вверх, левую ногу отставить на носок
 - 2- и.п.
 - 3- палка вверх, правая на носок.
 - 4- и.п.
3. И. п.- стойка ноги врозь, палка на лопатки: (16 раз)
 - 1- наклон вперёд, разгибание рук вперёд, полка перед собой
 - 2- и.п.
4. И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу, круговые движения палкой вокруг плеча.(16 раз)
- 5.И.п. - стойка ноги врозь, палка на плечи: (16 раз)
 - 1- наклон влево, руки выпрямить влево,
 - 2- и.п.
 - 3- наклон вправо, руки выпрямить вправо,
 - 4-и.п.
6. и.п.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу: (16 раз)
 - 1-наклон вперёд, отведение рук назад.
 - 2.и.п.
7. И.п.– стойка ноги врозь, палка на плечи: (16 раз)
 - 1- приседание, палка перед собой,
 - 2- и.п.
- 8.И.п. стойка ноги врозь, палка внизу: (16 раз)
 - 1- выпад правой, мах руками назад, палка вверх,
 - 2- и.п.
 - 3- выпад левой, мах руками назад палка вверх,
 - 4 - и.п.
9. И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу, перешагивание через палку вперёд назад поочередно каждой ногой, не отрывая рук от палки (12-14 раз).
10. И.п.- стойка ноги вместе, палка внизу: (16 раз)
 - 1-прыжок ноги врозь, палка вверх,
 - 2 и.п.