Практические занятия по баскетболу 5 класс.

Ведение мяча по прямой – бросок в кольцо – ведение мяча назад – бросок в кольцо.

За непопадание в кольцо – прибавить 10 секунд. Упражнение считается выполненным, как только мяч касается пола.

Практические занятия по футболу: (мальчики)

Ведение мяча по прямой до флажка – удар по ворота, бежать назад – ведение мяча – удар по воротам.

За непопадание в ворота – прибавить 10 секунд.

Практические занятия по волейболу: (девочки)

Подача мяча через сетку – 5 подач.

1 подача – 2 очка.

Практические занятия по гимнастике: акробатика 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Элементы и соединения | Стоимость |
|  | И.п. – основная стойка. |  |
| 1 | Кувырок вперёд | **1.0** |
| 2 | Стойка на лопатках | **2.0** |
| 3 | Кувырок назад | **2.0** |
| 4 | Мост из положения лёжа | **1** |
| 5 | Кувырок вперёд | **1.0** |
| 6 | Кувырок назад | **2.0** |
| 7 | полушпагат | **1.0** |