



Дистанционные задания и рекомендованные ресурсы

к дополнительной образовательной программе

**Секция "Спортивный МІХ"
(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФЛОРБОЛ)**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа "Спортивный МІХ"

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 2 года

педагог дополнительного образования: Курманова Е.А.

*Дорогие, ребята, мы продолжаем наше
обучение, и я вам предлагаю выполнить
следующие задания:*

Раздел программы: «Общая физическая подготовка» (ОПФ)

(22.04.2020 г.)

Тема: «Пальцевая гимнастика »

1. Выполнить упражнения:

- на развитие координации;
- на укрепление мышц кисти.

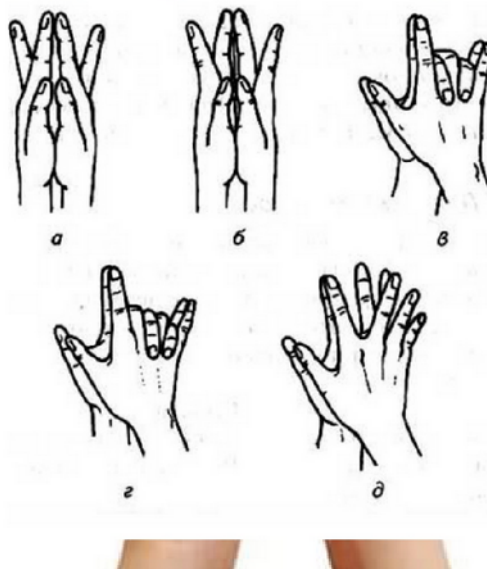
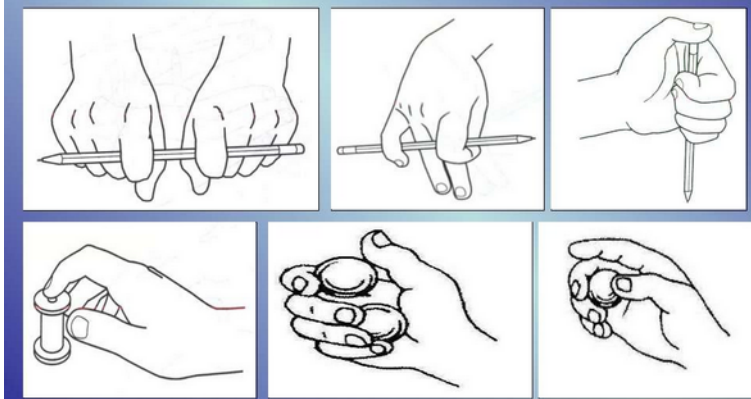
Домашнее задание: Выполнить дома. Прислать фото на What's App педагогу или на почту kurmanova@bk.ru

Техника выполнения упражнений

Пальчиковая гимнастика

с предметами

(катушкой, карандашом, теннисным мячиком)



Рекомендации:

В приложении кроссворд на спортивную тему.

Решить кроссворд, прислать фото на What's App педагогу или на почту kurmanova@bk.ru

Кроссворд составлен педагогом дополнительного образования Курмановой Е.А.

					1.								
					2.								
		3.											
		4.											
	5.												
				6.									
		7.											
	8.												
9.													
			10.										
					11.								

Основное слово по вертикали:

1. Массовое спортивное соревнование, по нескольким видам спорта, в СССР и других странах.

ГОРИЗОНТАЛЬ:

1. Название спортивного коллектива в нашем ЦВР
2. Удар в играх (бадминтон, волейбол), начинающий розыгрыш очка
3. Бывает перьевой и пластиковый (Бадминтон)
4. Игра в помещении на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, со специальной клюшкой.
5. Спортивный инвентарь, используемый в игровых видах спорта: теннисе, сквоше, бадминтоне, настольном теннисе.
6. Официальный лидер среди игроков в команде.
7. Разделяет волейбольную площадку пополам, имеет высоту (мужская, женская)
8. Требуется для спортивной игры: Английский - **basket**.
Русский-....
9. Инвентарь для игры в флорбол
10. Вид спорта, в котором игроки перекидывают волан ударами ракеток.
11. Спортивный термин, обозначающий выход мяча из игры