09.04.2020г. – Физическая культура:

5-6 классы – Совершенствование прыжков в высоту. Комплекс типа зарядки; 3 подхода по 20 прыжков вверх, с места; 3 по 20 приседаний; упражнение типа «ножницы», на месте.

7 класс – Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. 3\*20 прыжков; 3\*10 дев. и 3\*20 маль. Сгибание и разгибание рук; многоскоки на месте.

9 класс – силовой комплекс: Юноши - 30 секунд-сгибание рук ( отжимание); 30 секунд-поднимание туловища из положения лёжа (пресс); 30 секунд выпрыгивание – три подхода, отдых между подходами 10 минут. Девушки – пресс за 30 секунд – три подхода, с интервалами отдыха 5 минут.

ОБЖ:

6 класс – реферат на тему: «Здоровый образ жизни и профилактика утомления». ( 3-5 страниц ).

7 класс – реферат на тему: «Эпидемии». ( 3-5 страниц ).