10.04.2020г. – Физическая культура:

1-2 классы – тема: Метание мяча. Упражнения: махи руками вперёд и назад; рывки руками. Приседания - 20 раз, выпрыгивания вверх с хлопками рук над головой - 20 раз, сгибание рук - 5 раз.

3-4 классы – тема: Закрепление и совершенствование прыжка в высоту. Упражнения: бег на месте – 1 мин., прыжки с подниманием бедра – 20 раз, выпрыгивание из низкого приседа – 3 подхода по 15 раз. Перерыв между подходами 5 минут. Строевые упражнения: повороты на право, на лево и кругом.

8 класс – Закрепление прыжков в высоту. Упражнения: прыжки через скакалку (шпагат, жгут и т.п.) 3 подхода по 1 минуте, выпрыгивание – 3\*20 раз. Выучить правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.