Физическая культура 1-8 класс на 17.04.2020.

1-2 классы – тема: Метание мяча. Упражнения: махи руками вперёд и назад; рывки руками. Выпрыгивания вверх с хлопками рук над головой - 20 раз. Упражнения со скакалкой.

3-4 классы – тема: Совершенствование прыжков и метаний. Упражнения: прыжки с подниманием бедра – 20 раз, выпрыгивание из низкого приседа – 3 подхода по 15 раз. Перерыв между подходами 5 минут. Маховые движения руками.

8 класс – Закрепление прыжков в высоту и прыжок в длину с места. Упражнения: прыжки через скакалку (шпагат, жгут и т.п.) 3 подхода по 1 минуте, выпрыгивание – 3\*20 раз. 10 прыжков в длину с места.