Физическая культура 1-9 класс на 20.04.-24.04.2020г.

1-2 классы – тема: Общеразвивающие упражнения с предметами. Выпрыгивания вверх с хлопками рук над головой - 20 раз. Упражнения со скакалкой. Метание в цель с расстояния 6 метров.

3-4 классы – тема: Повторение высокого старта («На старт!» «Внимание!» «Марш!») Упражнения: прыжки с подниманием бедра – 20 раз, выпрыгивание из низкого приседа – 3 подхода по 15 раз. Перерыв между подходами 5 минут. Наклон вперёд, из положения сидя.

5-6 классы – тема: Совершенствование прыжка в длину с места. Упражнения: 3\*10 прыжков из низкого приседа; 10 прыжков в длину. Повторить старт с опорой на одну руку.

7 класс – доклад на тему: «Основные правила игры в баскетбол» (выписать в тетрадь). 3\*20 прыжков; 3\*10 дев. и 3\*20 юн. сгибание и разгибание рук. Комплекс ОРУ с мячом.

8 класс – доклад на тему: «История развития игры баскетбол». Упражнения: прыжки через скакалку (шпагат, жгут и т.п.) 3 подхода по 1 минуте, выпрыгивание – 3\*20 раз.

9 класс – тема: «Выучить правила игры и основные жесты судьи при игре в баскетбол». (записать в тетрадь).