Физическая культура 1-9 класс на 27.04.-30.04.2020г.

1-2 классы – тема: Совершенствование строевых упражнений: повороты на право, на лево. Упражнения со скакалкой. Метание мяча одной и двумя руками.

3-4 классы – тема: Совершенствование техники высокого старта. Беговые упражнения. Выписать в тетрадь легкоатлетическую терминологию.

5-6 классы – тема: Совершенствование техники старта. Упражнения: сгибание и разгибание рук-3\*5 раз дев. и 3\*15 раз мал. 10 прыжков в длину. Повторить старт с опорой на одну руку.

7 класс – доклад на тему: «Основные правила игры в волейбол». (выписать в тетрадь). 3\*20 прыжков; 3\*10 дев. и 3\*20 юн. сгибание и разгибание рук. 50 приседаний. Комплекс ОРУ с мячом.

8 класс – доклад на тему: «Основные правила игры в баскетбол». Упражнения: прыжки через скакалку (шпагат, жгут и т.п.) 3 подхода по 1 минуте, выпрыгивание – 3\*20 раз, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа 3\*10 раз дев. и 3\*20 раз юноши.

9 класс – реферат на тему: «История развития игры баскетбол». Силовые упражнения.