|  |  |
| --- | --- |
| **План работы с 6.05.20-22.05.20**

|  |
| --- |
| Физическая культура  |

8 б класс  |
| 07.05  |  6  | составить комплексы оздоровительных упражнений  |        Электронный дневник, социальные сети.  Электронная почта. sukhrob.yunusov.69@mail.ru | Легкая Атлетика  | Составить и выполнить  комплекс оздоровительных упражнений.  |
| 11.05  |  6  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x20 (м) 2х 17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х20(м) 2х 17(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х17 (м) 2x12 (д). Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)
4. Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).

  |  |  Выполнить тренировочные задания по теме  |
| 14.05  |  6  | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  |  | Выполнить тренировочные задания по теме  |
| 18.05  |  6  | Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча  |  | Выполнить тренировочные задания по теме Доклад |
| 21.05  |  6  6  | Виды плавания Чем полезно плавание?  |   |  доклад  |
| 8 в класс  |
| 07.05  |  7 |  составить комплексы оздоровительных упражнений |  | Легкая Атлетика  | Составить и выполнить тренировочные задания по теме  |
| 11.05  |  7  | Эстафетный бег, бег с препятствиями и кроссовый бег Беговые упражнения |  |  Выполнить тренировочные задания по теме  |
| 12.05 |  4 |  История Олимпийских игр |  Электронный дневник, социальные сети.  Электронная почта. sukhrob.yunusov.69@mail.ru |  | доклад |
| 14.05  |  7 | 1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д). Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x20 (м) 2х 17(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х20(м) 2х 17(д)
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х17 (м) 2x12 (д).
 |  | Выполнить тренировочные задания по теме  |
| 18..05  |  7 | . Техника метания в цель с разного расстояния |  |  доклад |
| 19.05 |  4 |  Правила соревнования по легкой атлетике |  | доклад |
| 21.05 |  7 | Виды плавания Чем полезно плавание?  |  | доклад |
| 10 класс  |
| 06.05  |  4  | Виды нарушений и коррекция осанкии плоскостопия |        Электронный дневник, социальные сети.  Электронная почта. sukhrob.yunusov.69@mail.ru  | Легкая Атлетика | Составить и выполнить тренировочные задания по теме  |
| 07.05  |  5 | Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег  |  |  доклад |
| 11.05  |  3  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х20(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х20(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х27 (м) 2x 14 (д). Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 30 р(м) 25р(д)
4. Лежа на спине поднимание прямых ног 30р (м) 24р (д).
5. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-2х25р (м) 2х20(д).Вращение прямыми ногами-18раз.
 |  | Выполнить тренировочные задания по теме  |
| 13.05  |  4  | Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения Беговые упражнения |  |  Составить и выполнить  комплекс Прыжковых упражнений |
| *14*.05  |  5 | Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность  |  |  доклад |
| 18.05  |  3  | Национальные виды спорта народов Российской Федерации  |  | доклад |
| 20.05 |  4 | Виды плавания |  | Презентация |
| 21.05 |  5 | Современные виды спорта |  | презентация |