|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 |