Задания по физической культуре.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***12.10*** | **понедельник** |  |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***1 урок – 10 класс***  | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Настольный теннис: Совершенствование техники атакующих ударов справа, слева по прямой. |
|  | ***2 урок – 11 класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Настольный теннис: Совершенствование техники подач справа и слева. |
|  | ***3 урок – 9 класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Личная защита, взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка), игра по упрощенным правилам баскетбола. |
| ***13.10*** | ***вторник*** |  |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***1 урок – 11 класс***  | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Настольный теннис: Совершенствование техники приема подачи накатом, толчком, игра на счет. |
|  | ***2 урок – 9 класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Настольный теннис: Атакующие удары справа с сопровождением, слева по прямой. |
|  | ***3 урок – 10 класс***  | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Настольный теннис: Совершенствование техники срезок без вращения, и подрезок с добавлением вращения, |
|  | ***4 урок – 5А класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Стойка игрока, перемещения в стойке, остановка прыжком, повороты без мяча и с мячом. |
| ***14.10*** | ***среда*** |  |
|  | ***1 смена*** |  |
|  | ***1 урок –6Б класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Стойка игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами, повороты без мяча и с мячом. |
|  | ***2 урок – 7 класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Стойка игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами, повороты без мяча и с мячом. |
|  | ***3 урок – 8 класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***1 урок – 9 класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Настольный теннис: Игра срезкой без вращения, и подрезкой с добавлением вращения, игра на счет. |
|  | ***2 урок – 4А класс***  |  |
|  | ***3 урок – 4Б класс***  |  |
|  | ***4 урок – 5Б класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Стойка игрока, перемещения в стойке, остановка прыжком, повороты без мяча и с мячом. |
|  | ***5 урок – 10 класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Настольный теннис: Сочетание срезок справа и слева, совершенствование техники подач справа и слева, игра на счет. |
| ***15.10*** | ***четверг*** |  |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***2 урок – 11 класс***  | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Настольный теннис: Совершенствование техники удара по высокому мячу, комбинации ударов, игра на счет. |