Задания по физической культуре.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **14.09** | **понедельник** |  |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***1 урок – 10 класс*** | Комплекс ОРУ №2 разучить и выполнить. Прыжки в длину с места, бег с кандикапом, специальные беговые упражнения. Упр. ОФП: приседания 25 раз-дев. (2 повторения с интервалом 1 мин.), 30 раз-юн. (2 повторения с интервалом 1 мин.) |
|  | ***2 урок – 11 класс*** | Комплекс ОРУ №2 разучить и выполнить. Низкий старт, прыжки в длину с разбега, развитие выносливости. Упр. ОФП: приседания 25 раз-дев. (2 повторения с интервалом 1 мин.), 30 раз-юн. (2 повторения с интервалом 1 мин.) |
|  | ***3 урок – 9 класс*** | Комплекс ОРУ №2 разучить и выполнить. Прыжки в длину с места, бег на среднюю дистанцию 800м, специальные беговые упражнения. Упр. ОФП: приседания 25 раз-дев. (2 повторения с интервалом 1 мин.), 30 раз-юн. (2 повторения с интервалом 1 мин.) |
| ***15.09*** | ***вторник*** |  |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***1 урок – 11 класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Высокий старт 40 м, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега. Упр. ОФП: упор присев-упор лежа за 1 мин. (2 повторения с интервалом 1 мин.). |
|  | ***2 урок – 9 класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Бег в равномерном темпе до 15 -20 мин., бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. Упр. ОФП: упор присев-упор лежа за 1 мин. (2 повторения с интервалом 1 мин.). |
|  | ***3 урок – 10 класс*** | Комплекс ОРУ №2 выполнить. Бег в равномерном темпе до 20 -25 мин., бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. Упр. ОФП: упор присев-упор лежа за 1 мин. (2 повторения с интервалом 1 мин.). |
|  | ***4 урок – 5А класс*** | Комплекс ОРУ №2 разучить и выполнить. Скоростной бег до 40 м, эстафеты, челночный бег. |
| ***16.09*** | ***среда*** |  |
|  | ***1 смена*** |  |
|  | ***1 урок –6Б класс*** | Комплекс ОРУ №2 разучить и выполнить. Скоростной бег до 50 м, эстафеты, челночный бег. |
|  | ***2 урок – 7 класс*** | Комплекс ОРУ №2 разучить и выполнить. Скоростной бег до 60 м, эстафеты, челночный бег. |
|  | ***3 урок – 8 класс*** | Комплекс ОРУ №2 разучить и выполнить. Скоростной бег до 70 м, эстафеты, челночный бег. |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***1 урок – 9 класс*** | Подготовить в печатном виде доклад на тему: «Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения». На почту: «lobov.vn0709@ yandex.ru». |
|  | ***2 урок – 4А класс*** |  |
|  | ***3 урок – 4Б класс*** |  |
|  | ***4 урок – 5Б класс*** | Комплекс ОРУ №2 разучить и выполнить. Скоростной бег до 40 м, эстафеты, челночный бег. |
|  | ***5 урок – 10 класс*** | Подготовить в печатном виде доклад на тему: «Предупреждение раннего старения, сохранение творческой актив­ности человека средствами физической культуры». На почту: «lobov.vn0709@ yandex.ru». |
| ***17.09*** | ***четверг*** |  |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***2 урок – 11 класс*** | Подготовить в печатном виде доклад на тему: «Общие представления об адаптивной физической культуре, цели, задачи и формы организации занятий, связь содержания и направлен­ности занятий с индивидуальными показателями здоровья». На почту: «lobov.vn0709@ yandex.ru». |