Задания по физической культуре.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **21.09** | **понедельник** |  |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***1 урок – 10 класс***  | Комплекс ОРУ №3 разучить и выполнить. Бег на длинную дистанцию до 20 - 25мин., круговая тренировка. |
|  | ***2 урок – 11 класс*** | Комплекс ОРУ №3 разучить и выполнить. Бег на длинную дистанцию до 20 - 25мин., круговая тренировка. |
|  | ***3 урок – 9 класс*** | Комплекс ОРУ №3 разучить и выполнить. Бег на длинную дистанцию до 15-20мин., ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, эстафеты. |
| ***22.09*** | ***вторник*** |  |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***1 урок – 11 класс***  | Комплекс ОРУ №3 выполнить. Бег 2000 м и 3000 м, бросок набивного мяча двумя руками с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность. |
|  | ***2 урок – 9 класс*** | Комплекс ОРУ №3 выполнить. Русская лапта: Броски мяча сбоку, ловля летящего мяча, перебежки. |
|  | ***3 урок – 10 класс***  | Комплекс ОРУ №3 выполнить. Бег 2000 м и 3000 м, бросок набивного мяча двумя руками с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность. |
|  | ***4 урок – 5А класс*** | Комплекс ОРУ №3 разучить и выполнить. Бег на результат 60 м, прыжки в длину с места, развитие скоростных качеств. |
| ***23.09*** | ***среда*** |  |
|  | ***1 смена*** |  |
|  | ***1 урок –6Б класс*** | Комплекс ОРУ №3 разучить и выполнить. Бег на результат 60 м, прыжки в длину с места, развитие скоростных качеств. |
|  | ***2 урок – 7 класс*** | Комплекс ОРУ №3 разучить и выполнить. Бег с ускорением 40-60 м, прыжки в длину с места, развитие скоростных качеств. |
|  | ***3 урок – 8 класс*** | Комплекс ОРУ №3 разучить и выполнить. Бег с ускорением 70-80 м, прыжки в длину с места, развитие скоростных качеств. |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***1 урок – 9 класс*** | Комплекс ОРУ №3 выполнить. Русская лапта: Ловля катящегося мяча, техника ударов по мячу свечой, игра в лапту. |
|  | ***2 урок – 4А класс***  |  |
|  | ***3 урок – 4Б класс***  |  |
|  | ***4 урок – 5Б класс*** | Комплекс ОРУ №3 разучить и выполнить. Бег на результат 60 м, прыжки в длину с места, развитие скоростных качеств. |
|  | ***5 урок – 10 класс*** | Подготовить в печатном виде доклад на тему : «Планирование содержания и физической нагрузки во время инди­видуальных оздоровительных занятий, их место в режиме дня и не­дели»*.* На почту: «lobov.vn0709@ yandex.ru». |
| ***24.09*** | ***четверг*** |  |
|  | ***2 смена*** |  |
|  | ***2 урок – 11 класс***  | Подготовить в печатном виде доклад на тему: «Наблюдение за индивидуальным здоровьем (расчет «индек­са здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособнос­тью (по показателям пробы PWC/170)». На почту: «lobov.vn0709@ yandex.ru». |