**5класс**

1. Группировка. Перекаты вперед и назад. ( снять индивидуальное видео выполнения элементов)**Все элементы выполняютя со страховкой соблюдая технику безопасности.**

2. Современные Олимпийские игры .(Реферат с титульным листом)

(Образец титульного листа)

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя

школа №4 г. Чаплыгина

Доклад

На тему: «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Выполнил:

ученик(ца) 5 А класса

Иванов И.И.

Проверил:

учитель физической культуры

Гальцова А.Ю.

2020-2021 уч.год

[galtsowa.anyuta@yandex.ru](mailto:galtsowa.anyutagaltsowa.anyuta@yandex.ru)  **до 24.11.2020**

**6класс**

**1.**Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ( снять индивидуальное видео выполнения элементов)

2.Кувырок назад, кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. ( снять индивидуальное видео выполнения элементов)

**Все элементы выполняютя со страховкой соблюдая технику безопасности.**

[galtsowa.anyuta@yandex.ru](mailto:galtsowa.anyutagaltsowa.anyuta@yandex.ru)  **до 21.11.2020**

**7класс**

1.Правила поведения на занятиях по плаванию. Способы плавания.

(Образец титульного листа)

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя

школа №4 г. Чаплыгина

Доклад

На тему: «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Выполнил:

ученик(ца) 7 Б класса

Иванов И.И.

Проверил:

учитель физической культуры

Гальцова А.Ю.

2020-2021 уч.год

[galtsowa.anyuta@yandex.ru](mailto:galtsowa.anyutagaltsowa.anyuta@yandex.ru)  **до 22.11.2020**

2.Общая и специальная физическая подготовка на суше.( снять индивидуальное видео выполнения элементов)

**Все элементы выполняютя со страховкой соблюдая технику безопасности.**

**до 23.11.2020**

**8класс**

**Мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

**девочки:** мост из положения лежа ( со страховкой взрослого) и поворот в упор стоя на одном колене.

**Все элементы выполняютя со страховкой соблюдая технику безопасности.**

( снять индивидуальное видео выполнения элементов)

[galtsowa.anyuta@yandex.ru](mailto:galtsowa.anyutagaltsowa.anyuta@yandex.ru)  **до 20.11.2020**

**9 класс**

**Мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

**девочки:** мост из положения лежа , стойка на лопатках без помощи рук.

( снять индивидуальное видео выполнения элементов)

**Все элементы выполняютя со страховкой соблюдая технику безопасности.**

[galtsowa.anyuta@yandex.ru](mailto:galtsowa.anyutagaltsowa.anyuta@yandex.ru)  **до 23.11.2020**

**10класс**

**1.**Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений в аэробике.

(Образец титульного листа)

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя

школа №4 г. Чаплыгина

Доклад

На тему: «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Выполнил:

ученик(ца) 7 Б класса

Иванов И.И.

Проверил:

учитель физической культуры

Гальцова А.Ю.

2020-2021 уч.год

2.Комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц ( 8-12 упражнений).

**Все элементы выполняютя со страховкой соблюдая технику безопасности.**

( снять индивидуальное видео выполнения эупражнений)

[galtsowa.anyuta@yandex.ru](mailto:galtsowa.anyutagaltsowa.anyuta@yandex.ru)  **до 23.11.2020**

**11класс**

**1.**Техника выполнения опорных прыжков

(Образец титульного листа)

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя

школа №4 г. Чаплыгина

Доклад

На тему: «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Выполнил:

ученик(ца) 7 Б класса

Иванов И.И.

Проверил:

учитель физической культуры

Гальцова А.Ю.

**2020-2021 уч.год**

**2**.Атлетическая гимнастика (Комплекс выполняется подручными средствами. Вместо гантелей пластиковые бутылки наполненые водой) Девушки 1 л, юноши 1.5л.). 8-12 упражнений.

**Все элементы выполняютя со страховкой соблюдая технику безопасности.**

( снять индивидуальное видео выполнения упражнений)

[galtsowa.anyuta@yandex.ru](mailto:galtsowa.anyutagaltsowa.anyuta@yandex.ru)  **до 23.11.2020**