**Домашнее задание по физической культуре**

 **25.05. – 29.05.2020г.**

 **2В**

1. **Подвижные игры для спортивного зала (теория).**

 **Практика:**

1. **Комплекс упражнений:**

**ноги – приседания от 10-20 повторений;**

**руки и грудь – отжимания от пола от 10-20 повторений;**

**брюшной пресс (подъем туловища из положения лежа на спине) – 1 подход на время 30с.**

 **3В**

1. **Беговые упражнения (теория).**

 **Практика:**

1. **Комплекс упражнений:**

**ноги – приседания от 10-20 повторений;**

**руки и грудь – отжимания от пола от 10-20 повторений;**

**брюшной пресс (подъем туловища из положения лежа на спине) – 1 подход на время 30с.**

 **4В**

1. **Спортивная игра «Футбол» (теория).**

 **Практика:**

1. **Комплекс упражнений:**

**ноги – приседания от 20-30 повторений;**

**руки и грудь – отжимания от пола от 15-25 повторений;**

**брюшной пресс (подъем туловища из положения лежа на спине) – 1 подход на время 1 мин.**

 **5В**

1. **Прыжковые упражнения (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития прыгучести: прыжки на скакалке:**

**2 подхода по 15-20 секунд на максимальное количество прыжков.**

1. **Упражнение для развития гибкости: наклоны вперед, ноги вместе: 2 подхода по 10-12 раз.**

 **6В**

1. **Техника выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития брюшного пресса: из положения «лежа» выполнить «велосипед»: 2 подхода по 20-25 раз.**
2. **Упражнение для развития гибкости: наклоны вперед, ноги вместе: 3 подхода по 10-12 раз.**

 **7Б**

1. **Игра «Лапта» (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития брюшного пресса: из положения «лежа» выполнить «велосипед»: 2 подхода по 20-25 раз.**
2. **Упражнение для развития гибкости: наклоны вперед, ноги вместе: 3 подхода по 10-12 раз.**
3. **Упражнение для развития быстроты: бег на месте: 2 подхода по 10 -15 секунд на максимальное количество раз.**

 **8Б**

1. **Здоровье и здоровый образ жизни (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития брюшного пресса: из упора сидя писать прямыми ногами цифры: 2 подхода от 1-го до 9-ти.**
2. **Упражнение для развития прыгучести: прыжки на скакалке: 2 подхода по 45-60 секунд на максимальное количество прыжков.**
3. **Упражнение для развития гибкости: наклоны вперед, ноги вместе: 2 подхода по 10-12 раз.**

 **9В**

1. **Отжимание, подтягивание на перекладине высокой и на низкой (практика).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития брюшного пресса: из упора сидя писать прямыми ногами цифры: 2 подхода от 1-го до 9-ти.**
2. **Упражнение для развития прыгучести: прыжки на скакалке: 2 подхода по 45-60 секунд на максимальное количество прыжков.**
3. **Упражнение для развития гибкости: наклоны вперед, ноги вместе: 2 подхода по 10-12 раз.**

**Теория в виде сообщения или доклада на данную тему**

**(объем до 2-х листов)**

**Практика: завести дневник результатов, куда заносить свои данные**

**(фото дневника 1 раз в неделю: суббота)**

**Электронная почта: yakowlew73@yandex.ru**