|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Предмет по расписанию | Тема, задание | Пояснение к заданию  | Сроки выполнения |
| 27.04.2020 | Физическая культура, 5Б | Тема: Упражнения на укрепление мышечного корсета | Задания:1. И.п. стоя – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед-назад по 10 раз
2. И.п. стоя – ноги на ширине плеч, руки на поясе – круговые движения головой в правую, левую сторону по 10 раз
3. И.п. стоя – ноги на ширине плеч. Руки перед грудью с согнутыми руками сводим руки назад. При повороте туловища в право, руки выпрямляем поочередно в левую. 10-12 раз
4. И.П. ноги на ширине плеч – туловище наклонено вперед, руки в стороны, поочередно повороты туловища вправо, влево 10-12 раз.
5. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, приседания 20 раз
6. И.П. ноги шире плеч, руки на поясе. Приседаем на правую ногу, левая в стороне прямая, поочередно на правую, левую 6-8 раз.
7. И.П. лежа на животе – упражнение «планка». Стоим упор на локтях, ноги прямые, туловище прямое – макс. кол-во времени.
 | Выполнить до 30.04 |