|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Предмет по расписанию | Тема, задание | Пояснение к заданию | Сроки выполнения |
| 13.04.2020 | Физическая культура, 2 А | Тема: Упражнения на укрепление мышечного корсета. | Задания: И.п.о.с. руки на пояс, наклоны головы вперед-назад 10 раз. Повороты головы вправо, влево 10 раз.  И.п.о.с. руки на пояс – круговые движения головой вправо, влево 10 раз. И.п.о.с. руки на плечах круговые движения руками вперед-назад 10 раз. И.п.о.с. руки вытянуты вперед –ножницы 20 раз. И.п. туловище наклонено, руки в стороны, ноги шире плеч – приседания 15 раз. И.п сидя на полу, ноги врозь поочередно наклоны к правой и левой ноге по 15 раз на каждую. И.п. лежа на спине сгибание ногв колени к животу 20 раз. И.п. лежа- упражнение дракончик. | Выполнить до 14.04 |
| 14.04.2020 | Физическая культура, 2 А | Тема: Упражнения на укрепление мышечного корсета. | Задания: И.п.о.с. руки на пояс, наклоны головы вперед-назад 10 раз. Повороты головы вправо, влево 10 раз.  И.п.о.с. руки на пояс – круговые движения головой вправо, влево 10 раз. И.п.о.с. руки на плечах круговые движения руками вперед-назад 10 раз. И.п.о.с. руки вытянуты вперед –ножницы 20 раз. И.п. туловище наклонено, руки в стороны, ноги шире плеч – приседания 15 раз. И.п сидя на полу, ноги врозь поочередно наклоны к правой и левой ноге по 15 раз на каждую. И.п. лежа на спине сгибание ногв колени к животу 20 раз. И.п. лежа- упражнение дракончик. | Выполнить до 16.04 |
| 16.04.2020 | Физическая культура, 2А | Тема: Упражнения на укрепление мышечного корсета. | Задания: И.п.о.с. руки на пояс, наклоны головы вперед-назад 10 раз. Повороты головы вправо, влево 10 раз.  И.п.о.с. руки на пояс – круговые движения головой вправо, влево 10 раз. И.п.о.с. руки на плечах круговые движения руками вперед-назад 10 раз. И.п.о.с. руки вытянуты вперед –ножницы 20 раз. И.п. туловище наклонено, руки в стороны, ноги шире плеч – приседания 15 раз. И.п сидя на полу, ноги врозь поочередно наклоны к правой и левой ноге по 15 раз на каждую. И.п. лежа на спине сгибание ногв колени к животу 20 раз. И.п. лежа- упражнение дракончик. | Выполнить до 20.04.2020 |