***План***

***самостійної  роботи з дисципліни «Фізична культура»***

***на період карантину з 12.03.2020 по 20.03.2020р.***

***групи КК-207***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Номер уроку*** | ***Тема, план*** | ***Основні джерела до теми*** | ***Форми контролю*** |
| 13.03. | № 75 | Модуль:Гімнастика. «Атлетична гімнастика» | Мережа Інтернет | **Комплекс вправ на розвиток постави:**  1.В. п. – упор лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. При згинанні рук торкнутися грудьми підлоги. При випрямленні рук не вигинатись в попереку, тримати тулуб і ноги прямими. При згинанні рук – вдих, при випрямленні – видих. Ускладнити віджимання в упорі лежачи можна, використовуючи підвищення.    2.В. п. – лежачи обличчям вниз, ступні ніг закріплені, руки за спину або на поясі. Вигинання тулуба назад. Енергійно підняти тулуб назад, вигнутись в попереку, зробити вдих. Видихаючи повітря повільно опуститись вниз.     3. В. п. – о. с  Виконується цикл рухів: з положення о. с. виконується упор присівши, потім упор лежачи (тулуб тримати горизонтально). Повторити все в горизонтальному порядку. Не затримувати  дихання, а узгоджувати його з ритмом рухів, чергуючи рівномірно вдих і видих. |
| 16.03. | № 76 | Модуль:Гімнастика. «Акробатика» | Мережа Інтернет | * Ранкова гімнастика * вправи на витривалість: Вправа планка. * Прес . Хлопці – 3\*20   Дівчата – 3 \*10 |
| 18.03. | № 77 | Модуль:Гімнастика. «Удосконалення атлетичних вправ» | Мережа Інтернет | * Ранкова гімнастика * Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. |
| 20.03. | № 78 | Модуль:Гімнастика. «Акробатика. Акробатичні елементи»» | Мережа Інтернет | * Ранкова гімнастика |

***План***

***самостійної  роботи з дисципліни «Фізична культура»***

***на період карантину з 23.03.2020 по 27.03.2020р.***

***групи КК-207***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Номер уроку*** | ***Тема, план*** | ***Основні джерела до теми*** | ***Форми контролю*** |
| 23.03. | № 79 | Модуль:Гімнастика. «Опорний стрибок» | Мережа Інтернет | **Комплекс вправ на розвиток постави:**  1.В. п. – упор лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. При згинанні рук торкнутися грудьми підлоги. При випрямленні рук не вигинатись в попереку, тримати тулуб і ноги прямими. При згинанні рук – вдих, при випрямленні – видих. Ускладнити віджимання в упорі лежачи можна, використовуючи підвищення.  2.В. п. – лежачи обличчям вниз, ступні ніг закріплені, руки за спину або на поясі. Вигинання тулуба назад. Енергійно підняти тулуб назад, вигнутись в попереку, зробити вдих. Видихаючи повітря повільно опуститись вниз.   3.Ранкова гімнастика |
| 25.03 | № 80 | Модуль:Гімнастика. «Акробатика. Вільні вправи» | Мережа Інтернет | * Ранкова гімнастика * вправи на витривалість: Вправа планка. * Прес . Хлопці – 3\*20   Дівчата – 3 \*10 |
| 27.03 | № 81 | Модуль:Гімнастика. «Контрольні нормативи» | Мережа Інтернет | * Ранкова гімнастика * Проведення після карантину |