***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. сВиконується 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
 |