**Предмет: «Физическая культура»**

**Акробатика**

**06.04.2020**

Группа №15

*Тема: «Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.»*

*Домашнее задание: Отработать следующие элементы: 1) Группировка из положения присед, сед.*

**09.04.2020**

*Тема: «Кувырок вперед через препятствия высотой до 90 см.»*

*Домашнее задание: Перекаты вперед, назад*

**10.04.2020**

*Тема: Стойка на руках с помощью*

*Домашнее задание: Кувырок вперед, назад*

**13.04.2020**

*Тема: С разбега толчком двух нос о мостик кувырок вперед на горку матов*

*Домашнее задание: 10 отжиманий, растяжка*

**16.04.2020**

*Тема: Кувырок назад в стойку на руках*

*Домашнее задание: Стойка на голове*

**17.04.2020**

*Тема: Переворот боком*

*Домашнее задание: 15 приседаний, растяжка*

**20.04.2020**

*Тема: Соединение элементов*

*Домашнее задание: Стойка на руках, отжимание.*

**Гимнастика**

**23.04.2020**

*Тема: Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.*

*Домашнее задание: Растяжка, приседание*

**24.04.2020**

*Тема: Утренняя гимнастика и правила составления комплекса упражнений.*

*Домашнее задание: Отжимание, растяжка*

**27.04.2020**

*Тема: Строевые упражнения.*

*Общие понятия: строй, шеренга, ряд, фланги, интервал.*

*Домашнее задание: Подъем махом, подъем переворот.*

**30.04.2020**

*Тема: Выполнение команд «по росту становись», «смирно» и т.д.*

*Домашнее задание: Отработать строевого шага.*

**1.05.2020**

*Тема: Брусья (низкие), сгибание, разгибание рук в упоре.*

*Домашнее задание: Отжимание, приседание.*