**Физическая культура- 8-9класс .**

 **25.05.2020**

**Чтобы выставить оценки за 4 четверть изучаем теорию.**

**Кто не ответил на вопросы!!!**

**Посмотрите презентацию. Ответьте на вопросы и пришлите ответы на** WhatsApp (89228057776) или на электронную почту(serikgalii1975@mail.ru)

**ВАЖНО!!! Ребята каждый из вас знает свою медицинскую группу здоровья. У кого освобождение не выполняйте сложные упражнения.**

**Выполнить после 1 и 2 урока**

**Онлайн физкультура. Возможно ли это?**

Выберите 5-6 упражнений и выполните после 1 урока.

Другие упражнения после 2 урока.

<https://youtu.be/PbdMW2zG_DQ>

**После 3 урока**

**Упражнения для укрепление мышц спины и профилактика сутулости**

<https://youtu.be/ob7teTQT3iY>

**После 4 урока**

Упражнения для лечения и профилактики плоскостопия.

<https://youtu.be/CK80R-Lr7Z4>

**После 5 урока**

**Гимнастика для глаз / Упражнения для глаз**

[**https://youtu.be/NRGQsVUQfzg**](https://youtu.be/NRGQsVUQfzg)

**После 6 урока**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Видео занятие. Основной комплекс за 11 минут.

<https://youtu.be/yPAYTeoWsiI>

**Внеурочное время:** Разучить утреннюю зарядку. Выполнять каждый день как проснётесь. Смотрите видео

**Утренняя зарядка для средней и старшей школы**

<https://youtu.be/Y-h7WvX65bE>

**26.05.2020**

**После 1 урока**

Танцевальная физкультминутка для детей и их родителей.

<https://youtu.be/9kR1pZ79BdM>

**После 2 урока**

Отжимание от пола:

 1 подход-20 раз, отдых-1минута

2 поход -15 раз, отдых-1минута

3 подход-10 раз, отдых-1минута

Упражнения для пресса:

Подъём туловища (можно использовать, например диван)

1 подход-30 раз, отдых-1минута

2 поход -20 раз, отдых-1минута

3 подход-15 раз, отдых-1минута

**После 3 урока**

**10 Действенных Упражнений Для Улучшения Зрения**

<https://ok.ru/video/839522388659>

**После 4 урока**

Все 3 упражнения выполнить по 35 раз.

Отдых между упражнениями 1 минута.



**Выполнить после 5 урока.**

**Упражнения для укрепление мышц спины и профилактика сутулости**

<https://youtu.be/ob7teTQT3iY>

**Выполнить после 6 урока.**

**10 Действенных Упражнений Для Улучшения Зрения**

<https://ok.ru/video/839522388659>

**27.05.2020**

**После 1 урока**

**Физминутка для 5-11кл.**

Выполнить 2 раза

<https://ok.ru/video/10959194837>

**После 2 урока**

Вариант общеразвивающих упражнений

<https://vk.com/video-82216084_171206812>

**После 3 урока**



**Выполнить после 4 урока.**

Упражнения для пресса

Есть три уровня, каждый ученик сам выбирает уровень.



**Выполнить после 5 урока.**

Упражнения для профилактики плоскостопия.

<https://youtu.be/CK80R-Lr7Z4>

**Выполнить после 6 урока.**

**10 Действенных Упражнений Для Улучшения Зрения**

<https://ok.ru/video/839522388659>

**28.05.2020**

**Выполнить после 1 урока.**

**Дистанционное обучение по предмету физкультура. Круговая тренировка легкоатлетов для 5-11кл.**

<https://youtu.be/kq7fQRyuGqs>

**Выполнить после 2 урока.**

Все 3 упражнения выполнить по 35 раз.

Отдых между упражнениями 1 минута.



**Выполнить после 3 урока.**

Улучшаем зрение / Гимнастика для ГЛАЗ

<https://youtu.be/dXzbQhu3IBg>

**Выполнить после 4 урока.**

Выполнить упражнения для ног по 20-30 раз, в зависимости от уровня тренированности.



**Выполнить после 5 урока.**

**Лечение и профилактика плоскостопия у детей и взрослых.**

<https://youtu.be/ahOay7ZLam4>

**Выполнить после 6 урока.**

Улучшаем зрение / Гимнастика для ГЛАЗ

<https://youtu.be/dXzbQhu3IBg>

29.05.2020

**Выполнить после 1 урока.**

Дистанционный урок по физкультуре

<https://youtu.be/4FnQDU7iW-k>

**Выполнить после 2 урока.**

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

<https://youtu.be/pLT1ZiVBaK0>

**Выполнить после 3 урока.**

Физические упражнения для школьников

<https://youtu.be/10C6BU4gYnA>

**Выполнить после 4 урока.**

Дистанционный урок физкультура

<https://youtu.be/dmziNJ01Ou0>

**Выполнить после 5 урока.**

Отжимание от пола:

 1 подход-25 раз, отдых-1минута

2 поход -15 раз, отдых-1минута

3 подход-10 раз, отдых-1минута

Упражнения для пресса:

Подъём туловища (можно использовать, например диван)

1 подход-30 раз, отдых-1минута

2 поход -20 раз, отдых-1минута

3 подход-15 раз, отдых-1минута

**Выполнить после 6 урока.**

Улучшаем зрение / Гимнастика для ГЛАЗ

<https://youtu.be/dXzbQhu3IBg>

**30.05.2020**

**Выполнить после 1 и 2 урока**

**Онлайн физкультура. Возможно ли это?**

Выберите 5-6 упражнений и выполните после 1 урока.

Другие упражнения после 2 урока.

<https://youtu.be/PbdMW2zG_DQ>

**После 3 урока**

**Упражнения для укрепление мышц спины и профилактика сутулости**

<https://youtu.be/ob7teTQT3iY>

**После 4 урока**

Упражнения для лечения и профилактики плоскостопия.

<https://youtu.be/CK80R-Lr7Z4>

**После 5 урока**



**После 6 урока**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Видео занятие. Основной комплекс за 11 минут. <https://youtu.be/yPAYTeoWsiI>