

## Урок 1.

Тема: Ритмическая гимнастика и ОФП.

Задание:

- Прочитать текст «Ритмическая гимнастика» на стр. 121-123 учебника по физической культуре.

- Круговая тренировка:

1. Прыжки на скакалке 30 сек. ( Если скакалки нет, то просто эмитируем прыжки)
2. Подъем туловища из положения лежа( пресс) 20 повторений.
3. Отжимания в упоре лежа 10 повторений. ( девочкам разрешается делать с колен)
4. Выпрыгивания из приседа с хлопком над головой (бабочка) 15 повторений.
5. Сгибание и разгибание ног в упоре лежа (лягушка) 15 повторений.

Выполнять 3 подхода мальчикам, 2 подхода девочкам.

## Урок 2.

Тема: Спортивная игра «Гандбол» .

Задание:

- Подготовить доклад на тему «Спортивная игра «Гандбол»»