1. **класс (с 19 по 30 апреля)**

1.Решить 2 теста по физической культуре (ссылка на тест <https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/>). Сделать скриншот и результат отправить на почту [Elena.makarenkova.00@mail.ru](mailto:Elena.makarenkova.00@mail.ru) ;

- влияние занятий физической культуры и спортом на организм школьника;

- спортивные игры;

2.Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений три раза в неделю:

И. п. – О. с. Шаг левой (правой) ногой назад, руки в сторону, прогнуться (вдох).

И. п. (выдох). – 4. То же, но с другой ноги. Повтор 6 – 8 раз. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Поворот туловища влево, руки в сторону. И. п. Наклон вперёд, коснуться руками пола. И. п.– 8. То же, но в другую сторону. Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – упор, стоя на коленях. Левую (правую) руку вверх, правую (левую) ногу назад. Вернуться в И. п. – 4. То же, но другой ногой. Повтор 5 – 7 раз. И. п. – упор лёжа. Согнуть руки, поднять левую ногу назад.

И. п. То же, но другой ногой. И. п. Повтор 4 – 6 раз. И. п. – упор сидя, ноги прямые Согнуть ноги в коленях.

Выпрямить вверх. Согнуть ноги. И. п. Повтор 6 – 8 раз.И. п. – О. с. Руки на поясе, левую ногу поднять, согнув в колене. Выпрямить ногу, руки в стороны. Согнуть ногу в колене, руки на поясе.И. п. – 8. То же, но другой ногой.

Повтор 6 – 8 раз.И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Присесть на левой, правую в сторону на носок, руки вперёд.

И. п.– 4. То же, но в другую сторону. Повтор 6 – 8 раз.И. п. – ноги врозь, руки в стороны. Мах левой ногой вправо, руки влево. И. п. Тоже другой ногой.

И. п. Повтор 6 – 8 раз.

И.п. – ноги вмести, руки за голову

1 – 2. Прыжки на левой ноге.3 – 4. Прыжки на правой. Повторить 6 – 8 раз на каждой ноге. Ходьба на месте.

2.Просмотреть презентацию для 6 класса (ссылка <https://pptcloud.ru/6klass/fizkultura>) на тему «Техника безопасности на уроках физкультуры».

3. Техника безопасности при работе с мячами. Выполнить письменно.