**7 класс (с 19 по 30 апреля)**

1.Решить 2 теста по физической культуре (ссылка на тест <https://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/>. Сделать скриншот и результат отправить на почту [Elena.makarenkova.00@mail.ru](mailto:Elena.makarenkova.00@mail.ru) ;

- легкая атлетика;

- развитие спорта;

2.Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений три раза в неделю:

**Общеразвивающие упражнения комплекс №1.**

1) И. п. : о. с. (1). 1 — руки в стороны, подняться на носки; 2 — и. п. (4—5 раз).

2) И. п. : руки в стороны. 1 — хлопок перед собой; 2 — хлопок за спиной (4—5 раз).

3) И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, достать носки ног руками; 2 — и. п. (5—6 раз).

4) И. п. : то же. 1 — поворот вправо; 2 — поворот влево (4—5 раз).

5) И. п. : руки на поясе. Подскоки на двух ногах (8—10 раз).

**Общеразвивающие упражнения комплекс №2.**

1) И. п. : о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, привстать на носки; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (4 раза).

2) И. п. : руки в стороны. 1 — хлопок перед собой; 2 — хлопок за спиной (4—5 раз).

3) И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной, пальцы переплетены. 1 — наклониться вперед, руками мах назад; 2 — и. п. (4—5 раз).

4) И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — то же в другую сторону (5—6 раз).

5) И. п. : руки на поясе, ноги вместе. 1 — подскок с поворотом направо; 2 — подскок, вернуться в и. п. ; 3—4 — то же с поворотом налево (4—5 раз).

**Общеразвивающие упражнения комплекс №3.**

1) И. п. : ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палку вверх, прогнуться; 2 — и. п. (6 раз).

2) И. п. : ноги на ширине плеч, палка у груди. 1 — палку вперед; 2 — и. п. (6 раз).

3) И. п. : ноги на ширине плеч, палка вверху. 1 — наклониться, коснуться серединой палки правой голени; 2 — и. п. ; 3—4 — то же к другой ноге (3—4 раза).

4) И. п. : ноги на ширине плеч, палка впереди. 1—поворот вправо; 2 — поворот влево (4—6 раз).

5) И. п. : ноги вместе, палка на лопатках. Подскоки на двух ногах (10—12 раз).

2.Просмотреть презентацию для 7 класса (ссылка <https://pptcloud.ru/7klass/fizkultura>) на тему «Виды физической культуры и спорта».

3. Любимый вид спорта. Выполнить письменно.