

ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа – интернат»

Физическая культура 5 класс учитель: Соколов Е.А.

Дата	Тема урока	Домашнее задание
09.04.2020г.	Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: приседания – 30 раз (девочки), 50раз (мальчики).
10.04.2020г.	Баскетбол: Ловля и передача мяча с продвижением вперёд.	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: отжимание – 15 раз (девочки), 20 раз (мальчики)

Физическая культура 7 класс учитель: Соколов Е.А.

Дата	Тема урока	Домашнее задание
07.04.2020г.	Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: приседания – 40 раз (девочки), 60раз (мальчики).
09.04.2020г.	Баскетбол: Ловля и передача мяча с продвижением вперёд.	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: отжимание – 20 раз (девочки), 25 раз (мальчики)

Физическая культура 8 класс учитель: Соколов Е.А.

Дата	Тема урока	Домашнее задание
06.04.2020г.	Баскетбол: Остановка и повороты с мячом.	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: приседания – 50 раз (девушки), 70раз (юноши).
10.04.2020г.	Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: отжимание – 25 раз (девочки), 35 раз (юноши)

ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа – интернат»

Физическая культура 5 класс учитель: Соколов Е.А.

Дата	Тема урока	Домашнее задание
16.04.2020г.	Баскетбол: Учебная игра	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: Подъём туловища- 20раз (девочки), 30раз (мальчики).
17.04.2020г.	Лёгкая атлетика: Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: отжимание – 15 раз (девочки), 20 раз (мальчики)

Физическая культура 7 класс учитель: Соколов Е.А.

Дата	Тема урока	Домашнее задание
14.04.2020г.	Баскетбол: Учебная игра	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: Подъём туловища- 30раз (девочки), 40раз (мальчики).
16.04.2020г.	Баскетбол: Учебная игра	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: отжимание – 20 раз (девочки), 25 раз (мальчики)

Физическая культура 8 класс учитель: Соколов Е.А.

Дата	Тема урока	Домашнее задание
13.04.2020г.	Баскетбол: Ловля и передача мяча с продвижением вперёд.	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: Подъём туловища- 35раз (девочки), 45раз (мальчики).
17.04.2020г.	Баскетбол: Учебная игра	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: отжимание – 25 раз (девочки), 35 раз (юноши)