**Программа дистанционного обучению по физической культуре ПУ №56**

**С 1.04 по 15.04.2020**

1. Ежедневно выполнять УГГ- комплекс утренней гигиенической гимнастики. 12 упражнений по 8-10 раз каждое.
2. В течение дня выполнить комплекс физических упражнений:
   1. ИП(\*)- ОС(\*\*), руки вверх- вдох, руки вниз- выдох, два подхода по 10 раз,
   2. ИП(\*)- ОС(\*\*), приседания на левой ноге10-12 раз, приседания на правой ноге 10-12 раз,
   3. ИП(\*)- упор лежа, отжимания в упоре 15-20 раз, два подхода,
   4. ИП(\*)- руки на затылке, отведение головы назад с сопротивлением рук, два подхода по 10 раз,
   5. ИП(\*)- руки за головой, наклоны в стороны 15 раз, в каждую сторону,
   6. ИП(\*)- лежа на спине, подъем туловища 15-20 раз,
   7. ИП(\*)-ОС(\*\*), наклоны вперед 10-15 раз,
   8. ИП(\*)-ОС(\*\*), руки вверх-вдох, руки вниз- выдох, один подход 8 раз,

\*- исходное положение,

\*\*- основная стойка.

1. До 30.04 должны быть написаны рефераты по физической культуре в объеме 3-4 листов формата А4 на выбор из предлагаемых тем:
   1. «В здоровом теле- здоровый дух»,
   2. «Спортсмены Дона»,
   3. «Гигиена здорового питания»,
   4. «Мой любимый вид спорта»,
   5. «Мои достижения в спорте»
2. С 16.04 по 30.04 будет предложен новый комплекс упражнений.
3. По выполнению физических упражнений пп.1-2 ведется дневник самоконтроля по датам с указанием выполненных упражнений, который должен будет быть предоставлен по окончанию дистанционного обучения учителю физкультуры.

Преподаватель по ФК Бавыка В.Н.