

План недели по Физической культуре

11.12. – Торжественное открытие – ЛИНЕЙКА

(Пн.)

1 – 4 классы – 11.30 – 12.30
5 – 7 классы – 12.30 – 13.30
8 – 11 классы – 13.30 – 15.00

12.12 – Турнир по баскетболу

(Вт.)

1. Полоса препятствий с элементами баскетбола:

Состав команд: 2 человека (1 мальчик + 1 девочка)

2 – 5 классы – 10.30 – 11.15
6 – 7 классы – 11.40 – 13.40

2. Баскетбол

Состав команд: 5 человек

8 – 11 классы – 13.20 – 16.00

13.12 – «Биатлон» (лыжи свои)

(Ср.) **Состав команд: 2 человека (1 мальчик + 1 девочка)**

2 – 4 классы – 12.30 – 13.30
5 – 7 классы – 13.30 – 14.00
8 – 11 классы – 14.00 – 14.30

14.12 – «Гимнастика – акробатика»

(Чт.) **Состав команд: 2 человека (1 мальчик + 1 девочка)**

2 – 4 классы – 10.30 – 12.20
5 – 7 классы – 12.30 – 13.15
8 – 10 классы – 13.30 – 14.30
11 класс -

15.12 – Лёгкая атлетика

(Пт.) Состав команд: 8 человек (4 мальчика+4 девочки)

Виды:

1. Прыжки в длину с разбега - 2 человека: 1 мальчик +1 девочка

2. Толкание набивного мяча - 2 человека: 1 мальчик +1 девочка

3. Эстафета 4*100м – 4 человека: 2 мальчика + 2 девочки

2 – 4 классы – 12.30 – 13.30

5 – 7 классы – 13.30 – 14.30

8 – 11 классы – 14.30 – 15.30

16.12 – Фестиваль ГТО для 1-х классов

(Сб.) Состав команд: 10 человек (4 мальчиков + 4 девочек+ 2 родителя)

Начало в 13.00

Виды:

1. Челночный бег – 10 м

2. Подтягивание – мальчики

Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) – девочки

3. Прыжок в длину с места – «Кузнечик»

4. Метание теннисного мяча в цель с 6 метров -2 попытки
(1 правой рукой +1 левой рукой)

5. Перетягивание каната