Физическая культура 10 «А» класс

13.04-30.04

Рудовский Сергей Николаевич

Выполненные домашние задания (доклад **письменно**, тестирование, фото/видео выполнения физ. упражнений) присылать на эл.почту.

Контакты: rudovskiy.sergei35@yandex.ru

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Материалы для самостоятельного изучения | Домашнее задание |
| 14.04 | Кросс до 18 минут. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО2)Совершенствование техники прыжка в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки  | <https://ggym.ru/baza-znanij/kak-razvit-vynoslivost-vosem-luchshix-uprazhnenij-dlya-razvitiya-vynoslivosti/><https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/10-vzryvnyh-uprazhnenij-kotorye-sdelayut-iz-tebya-vynoslivogo-monstra-spec1/> | Упражнение для развития скоростно-силовых качеств: Выпрыгивание из приседа. 2 подхода по 15 секунд, на максимальное количество раз. |
| 17.04 | 1) Низкий старт до 40 м, ускорения от 70 до 80 м, скоростной бег до 70 м. Старты из различных исходных положений, бег с мах скоростью. 2) Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения | <https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0><https://multiurok.ru/files/nizkii-start-i-startovyi-razbiegh.html> | Упражнение для развития мышц брюшного пресса: Из исходного положения «лёжа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой. 3 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз. |
| 18.04 | 1) Низкий старт до 40 м, ускорения от 70 до 80 м, скоростной бег до 80 м. Встречная эстафета. Совершенствование двигательных способностей.2) Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м), (девушки - с 12-14 м, юноши - до 18 м). ОРУ | <https://www.youtube.com/watch?v=tCPIGc38H_g><https://studme.org/106797/meditsina/vstrechnaya_estafeta><http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-2-3-metody-napravlennye-na-sovershenstvovanie-dvigatelnykh-navykov-i-razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei> | Упражнение на гибкость: наклоны вперёд до касания ладонями пола. 2 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз. |
| 21.04 | 1) Бег 100м, Старты из различных исход­ных положений. Эстафеты. Совершенствование двигательных способностей. ОРУ. 2) Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг. девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх | <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_100_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2><https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B5%D1%82%D0%B0> | Упражнение для развития скоростно-силовых качеств: Выпрыгивание из приседа. 2 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз. Тестирование. |
| 24.04 | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры | <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/11/19/samokontrol-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom-0><https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-faktor-ukrepleniya-zdorovya-1> | Самонаблюдение и самоконтроль во время летних каникул. |