Физическая культура 6 «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 |
| 13.04 | 1) Бег 1000м на результат.2) Бег по дистанции 50-60 м. | <https://titan-race.ru/blog/tehnika-bega-na-1000-metrov><https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_1000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2><http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2017/02/%D0%91%D0%B5%D0%B3-%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf> | Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге: 2 подхода по 10 раз на каждую ногу |
| 17.04 | 1) Кросс до 16 минут. ОРУ.2) Специальные беговые упражнения.  | <https://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/summary_table.html><https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0><https://www.beautyinsider.ru/2016/09/24/special-running-exercises/> | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: 2 подхода по 15 раз. |
| 18.04 | 1) Бег с препятствиями на местности. Эстафеты.2) Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Отталкивание и переход через планку. Приземление  | <https://studme.org/106859/meditsina/preodoleniem_prepyatstviy><http://life.mosmetod.ru/index.php/item/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti><https://studme.org/106786/meditsina/pryzhki_vysotu_razbega><https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnika_pryzhka_v_vysotu_sposobom_pierieshaghivaniie> | Приседания. Руки за голову, спина прямая 2 подхода по 15 раз. Доклад на тему: «Норматив «Бег на длинную дистанцию» в комплексе ГТО моей возрастной ступени» (1-2 листа письменно). |
| 20.04 | 1) Кросс 1500 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.2) Метание теннисного мяча с места на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТОМетание малого мяча в цель. | <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_1500_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2><http://scfoton.ru/normativy-i-rekordy-bega-na-1500-metrov/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/><http://m.sportswiki.ru/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0> | Упражнение для развития прыгучести: прыжки с поворотом на 180. 2 подхода по 7 раз. |
| 24.04 | 1) Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой .Самонаблюдение и самоконтроль . Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. | <https://works.doklad.ru/view/H-0lXmZhBMI.html><https://works.doklad.ru/view/0WdE4nL3H-w.html> | Упражнение для укрепления мышц спины "рыбка". 10 повторений. |
| 25.04 | 1) Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью | <https://works.doklad.ru/view/H-0lXmZhBMI.html><https://www.tyuiu.ru/media/files/learnprograms/2013_12/%D0%A1%D0%9F%D0%9E_%D0%98%D0%9F%D0%A2%D0%98_120714.51_%D0%97%D0%9E%D1%82_9_%D0%9C%D0%A3_%D0%BF%D0%BE_%D0%A1%D0%A0%D0%A1_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf> | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вниз к прямым ногам. 2 подхода по 15 секунд. Тестирование. |