Домашнее задание по предмету «физическая культура» в период с 7.12 по.12. 12.2020 г.

**Учитель: Махин В.Н.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Число | Класс | Учебный предмет | Домашнее задание |
|
| 7.12 | 9А  9Б  9В | Физкультура | **Занятие** Просмотрите видео урок по ссылке  штрафной бросок <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/79911/>  Задание 2. Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС.  <https://youtu.be/zkT122whBwI> девушки  <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> юноши |
| 11Б | **Занятие 1 Тема акробатика**  просмотрите видео урок по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/>  Ответьте на вопросы  1. назовите известных российских акробатов  2. кратко запишите основные правила техники безопасности  3. Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС во время выполнения несколько раз.  Девушки <https://youtu.be/zkT122whBwI>  юноши <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> |
| 8.12 | 9В | Физкультура | **Занятие** Просмотрите видео урок по ссылке **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/main/261902/**  Задание 1. Повторение. Выделите и запишите основные этапы становления олимпийского движения.  Задание 2. Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС.  <https://youtu.be/zkT122whBwI> девушки  <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> юноши |
| 7А | **Занятие** просмотрите видео урок по ссылке [**https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/**](https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/)  Тема: Акробатика  Задание 1. перечислите требования техники безопасности при занятиях акробатикой  Задание 2. запишите комплекс предложенных акробатических упражнений  Задание 3 Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС во время выполнения несколько раз.  Девушки <https://youtu.be/zkT122whBwI>  юноши <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> |
| 10.12 | 9А,  9Б | Физкультура | **Занятие** Просмотрите видео урок по ссылке **https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/main/261902/**  Задание 1. Повторение. Выделите и запишите основные этапы становления олимпийского движения.  Задание 2. Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС.  <https://youtu.be/zkT122whBwI> девушки  <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> юноши |
| 11А. | **Занятие 1 Тема акробатика**  просмотрите видео урок по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/>  Ответьте на вопросы  1. назовите известных российских акробатов  2. кратко запишите основные правила техники безопасности  3. Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС во время выполнения несколько раз.  Девушки <https://youtu.be/zkT122whBwI>  юноши <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> |
| 11Б |  | **Занятие 2** **Тема акробатика, строевые упражнения**  просмотрите видео урок по ссылке **https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/main/226050/**  Ответьте на вопросы по теме акробатика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/>  1.перечислите причины травм при занятиях акробатикой  2. перечислите типы упражнений в акробатике  3. Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС во время выполнения несколько раз.  Девушки <https://youtu.be/zkT122whBwI>  юноши <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> |
| 11.12 | 11А. | Физкультура | **Занятие 2** **Тема акробатика, строевые упражнения**  просмотрите видео урок по ссылке **https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/main/226050/**  Ответьте на вопросы по теме акробатика <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/>  1.перечислите причины травм при занятиях акробатикой  2. перечислите типы упражнений в акробатике  3. Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС во время выполнения несколько раз.  Девушки <https://youtu.be/zkT122whBwI>  юноши <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> |
| 11Б | **Занятие 3** просмотрите видео урок по ссылке **https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/172606/**  Выполните задание  1. Используя перечень акробатических упражнений по ссылке **https://yadi.sk/i/OmpS-XWrD1tJdA**, составьте свой комплекс акробатики  2. Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС во время выполнения несколько раз.  Девушки <https://youtu.be/zkT122whBwI>  юноши <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> |
| 7А | Занятие . просмотрите видео урок по ссылке [**https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/**](https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/)  Тема: висы на низкой перекладине  Задание 1. перечислите требования техники безопасности при занятиях на перекладине  Задание 2 запишите представленные висы используя терминологию из урока  Задание 3 Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС во время выполнения несколько раз.  <https://youtu.be/zkT122whBwI> девушки  <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> |
| 12.12 | 11А. | Физкультура | **Занятие 3** просмотрите видео урок по ссылке **https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/172606/**  Выполните задание  1. Используя перечень акробатических упражнений по ссылке **https://yadi.sk/i/OmpS-XWrD1tJdA**, составьте свой комплекс акробатики  2. Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС во время выполнения несколько раз.  Девушки <https://youtu.be/zkT122whBwI>  юноши <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> |
| 9А  9Б  9В | **Занятие** Просмотрите видео урок по ссылке техника передвижения с изменением направления защитника **https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/**  Задание 2. Выполните комплекс упражнений по ссылке замеряя ЧСС.  <https://youtu.be/zkT122whBwI> девушки  <https://yandex.ru/efir?stream_id=vjXhPYV5LamU&from_block=player_share_button_yavideo> юноши |