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 | 9А9Б9В | 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 акробатов2. кратко запишите основные правила техники безопасности3. 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 акробатикойЗадание 2. запишите комплекс предложенных акробатических упражненийЗадание 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 акробатов2. кратко запишите основные правила техники безопасности3. 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 акробатике3. 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 акробатике3. 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 задание1. 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 перекладинеЗадание 1. перечислите требования техники безопасности при занятиях на перекладинеЗадание 2 запишите представленные висы используя терминологию из урокаЗадание 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 задание1. 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> |
| 9А9Б9В | **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 |