Домашнее задание по предмету « физическая культура » в период с 20.04 по 25.04. 2020 г.

Учитель: Махин В.Н.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс/предмет | Дата | Домашнее задание |
| 10А | 20.04Пн. | Ознакомьтесь с материалом учебника, ответьте на вопросы и выполните практические задания https://yadi.sk/d/ZItxB4kEknm5wwЗанятие 7 **Требования к содержанию занятий** стр. 57-581.Охарактеризуйте требования к проведению занятий 2.Охарактеризуйте требования предъявляемые к нагрузке при проведении занятий.3.Выполните тренировочное занятие по ссылке и постройте график ЧСС занятия. Для девушек <https://youtu.be/-9jok89UtQk>. Для юношей <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8>  |
| 10Б | Ознакомьтесь с материалом учебника, ответьте на вопросы и выполните практические задания https://yadi.sk/d/ZItxB4kEknm5wwЗанятие 7 **Требования к содержанию занятий** стр. 57-581.Охарактеризуйте требования к проведению занятий 2.Охарактеризуйте требования предъявляемые к нагрузке при проведении занятий.3.Выполните тренировочное занятие по ссылке и постройте график ЧСС занятия. Для девушек <https://youtu.be/-9jok89UtQk>. Для юношей <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8>  |
| 11Б | Ознакомьтесь с материалом учебника, ответьте на вопросы и выполните практические задания https://yadi.sk/d/ZItxB4kEknm5wwЗанятие 7 **Требования к содержанию занятий** стр. 57-581.Охарактеризуйте требования к проведению занятий 2.Охарактеризуйте требования предъявляемые к нагрузке при проведении занятий.3.Выполните тренировочное занятие по ссылке и постройте график ЧСС занятия. Для девушек <https://youtu.be/-9jok89UtQk>. Для юношей <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8>  |
| 9А | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 6 стр. .39  **Оценка ЧСС** 1.Для чего используется проверка ЧСС2.Перечислите показатели ЧСС при различных видах деятельности.3.Выполнить комплекс упражнений по ссылке <https://youtu.be/acK1Vx9IA1U> |
| 8А | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 6 стр. .39  **Оценка ЧСС** 1.Для чего используется проверка ЧСС2.Перечислите показатели ЧСС при различных видах деятельности.3.Выполнить комплекс упражнений по ссылке <https://youtu.be/acK1Vx9IA1U> |
| 8Б | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 6 стр. .39  **Оценка ЧСС** 1.Для чего используется проверка ЧСС2.Перечислите показатели ЧСС при различных видах деятельности.3.Выполнить комплекс упражнений по ссылке <https://youtu.be/acK1Vx9IA1U> |
| 8В | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 6 стр. .39  **Оценка ЧСС** 1.Для чего используется проверка ЧСС2.Перечислите показатели ЧСС при различных видах деятельности.3.Выполнить комплекс упражнений по ссылке <https://youtu.be/acK1Vx9IA1U> |
| 2В | 21.04вт | Ознакомьтесь с текстом учебника. По ссылке. <https://yadi.sk/d/MTVLfUNnmk-BgA> Ответьте на вопросы и выполните задания.Задание 5. 21 апреля стр. 20-211. Выпиши что такое осанка человека?2.Выпиши правила правильной осанки за столом.3. Проверь вместе с родителями , как ты сидишь за столом при выполнении домашнего задания?4.Выполни комплекс упражнений на коррекцию и профилактику нарушения осанки по ссылке комплекс на коррекцию и укрепление осанки.<https://youtu.be/q9vumYnR_Z4> |
| 6А | Ознакомьтесь с текстом учебника по ссылке https://yadi.sk/d/1MGIGbLJ0BUGBwЗанятие 6. **Виды физической подготовки**. ответьте на вопросы.1. Что приводит у к избыточной массе тела?
2. Дайте определение, что такое физическая подготовка?
3. Что такое специальная и спортивная подготовка?

4.Практическое задание. Выполнить после комплекса разминки ( ссылки есть в предыдущих на заданиях) комплекс на коррекцию и укрепление осанки.<https://youtu.be/q9vumYnR_Z4> |
| 10А | Ознакомьтесь с материалом учебника, ответьте на вопросы и выполните практические Задания Занятие 8 **Требования при самостоятельном обучении и закреплении навыков** стр58 https://yadi.sk/d/ZItxB4kEknm5ww1.Охарактеризуйте принципы : от простого к сложному, от легкого у тяжелому.2.Кратко перечислите требования к страховке и самостраховке при выполнении упражнений.3. Выполнить тренировочное занятия для восполнения двигательной активности по ссылке <https://youtu.be/-9jok89UtQk> (Д), <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8> |
| 10Б | Ознакомьтесь с материалом учебника, ответьте на вопросы и выполните практические Задания Занятие 8 **Требования при самостоятельном обучении и закреплении навыков** стр58 https://yadi.sk/d/ZItxB4kEknm5ww1.Охарактеризуйте принципы : от простого к сложному, от легкого у тяжелому.2.Кратко перечислите требования к страховке и самостраховке при выполнении упражнений.3. Выполнить тренировочное занятия для восполнения двигательной активности по ссылке <https://youtu.be/-9jok89UtQk> (Д), <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8> |
| 8А | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 7 к стр. 39Выполните тренировочное занятие и составьте график контроля ЧСС. Пример выполнения в ссылке. Для девушек <https://youtu.be/-9jok89UtQk>Для юношей <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8> ( вместо гантелей используем бутылки с водой 0,5 или 1 литр) |
| 8В | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 7 к стр. 39Выполните тренировочное занятие и составьте график контроля ЧСС. Пример выполнения в ссылке. Для девушек <https://youtu.be/-9jok89UtQk>Для юношей <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8> ( вместо гантелей используем бутылки с водой 0,5 или 1 литр) |
| 10А | 22.04Ср. | Занятие 9 **Требования к дисциплине, одежде и обуви с**тр. 59 https://yadi.sk/d/ZItxB4kEknm5ww1. Ознакомьтесь с требованиями к дисциплине при проведении занятий.
2. Кратко охарактеризуйте требования предъявляемые к одежде и обуви , месту проведения занятий. <https://youtu.be/-9jok89UtQk> (Д), <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8>
 |
| 9А | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 7 к стр. 39Выполните тренировочное занятие и составьте график контроля ЧСС. Пример выполнения в ссылке. Для девушек <https://youtu.be/-9jok89UtQk>Для юношей <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8> ( вместо гантелей используем бутылки с водой 0,5 или 1 литр) |
| 8Б | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 7 к стр. 39Выполните тренировочное занятие и составьте график контроля ЧСС. Пример выполнения в ссылке. Для девушек <https://youtu.be/-9jok89UtQk>Для юношей <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8> ( вместо гантелей используем бутылки с водой 0,5 или 1 литр) |
| 6А | Занятие 7. **Планирование занятий самостоятельной физической подготовкой?**Ознакомьтесь с текстом учебника по ссылке https://yadi.sk/d/1MGIGbLJ0BUGBw1.Перечислите, что необходимо учитывать планировании занятий самостоятельной физической подготовкой?2.Закрепляем комплекс на коррекцию и укрепление осанки.<https://youtu.be/q9vumYnR_Z4> |
| 11Б | Ознакомьтесь с материалом учебника, ответьте на вопросы и выполните практические Задания Занятие 8 **Требования при самостоятельном обучении и закреплении навыков** стр58 https://yadi.sk/d/ZItxB4kEknm5ww1.Охарактеризуйте принципы : от простого к сложному, от легкого у тяжелому.2.Кратко перечислите требования к страховке и самостраховке при выполнении упражнений.3. Выполнить тренировочное занятия для восполнения двигательной активности по ссылке <https://youtu.be/-9jok89UtQk> (Д), <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8> |
| 2В | Чт.23.04 | Ознакомьтесь с текстом учебника. По ссылке. <https://yadi.sk/d/MTVLfUNnmk-BgA>Задание 6. 23 апреля стр.21-23 1.Как влияет неправильная осанка на здоровье?2. Практическое задание проверить осанку по рисунку стр.22 3.Разучите и выполняйте упражнения на для правильной осанки стр.234.Выполни комплекс упражнений на коррекцию и профилактику нарушения осанки по ссылке комплекс на коррекцию и укрепление осанки.<https://youtu.be/q9vumYnR_Z4> |
| 6А | Занятие 8.**Типы телосложения.** Ознакомьтесь с текстом учебника по ссылке https://yadi.sk/d/1MGIGbLJ0BUGBw1.Кратко охарактеризуйте типы телосложения 2.Практическое задание: определите свой тип телосложения?3. Выполнить комплекс упражнений для восполнения двигательной активности. Посылке https://youtu.be/acK1Vx9IA1U |
| 10Б | Занятие 9 **Требования к дисциплине, одежде и обуви с**тр. 59 https://yadi.sk/d/ZItxB4kEknm5ww1. Ознакомьтесь с требованиями к дисциплине при проведении занятий.
2. Кратко охарактеризуйте требования предъявляемые к одежде и обуви , месту проведения занятий. <https://youtu.be/-9jok89UtQk> (Д), <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8>
 |
| 11Б | Занятие 9 **Требования к дисциплине, одежде и обуви с**тр. 59 https://yadi.sk/d/ZItxB4kEknm5ww1. Ознакомьтесь с требованиями к дисциплине при проведении занятий.
2. Кратко охарактеризуйте требования предъявляемые к одежде и обуви , месту проведения занятий. <https://youtu.be/-9jok89UtQk> (Д), <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8>
 |
| 8А | 26.04сб | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 8 стр. 39-40 **Оценка функциональных резервов.**1.Дайте определение , что такое функциональные резервы?2. проведите пробы:. Штанге, Руфье и шестиминутную пробу, результаты запишите.3.Для восполнения двигательной активности выполняем предыдущие тренировочные занятия. <https://youtu.be/-9jok89UtQk> (Д), <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8> |
| 8Б | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 8 стр. 39-40 **Оценка функциональных резервов.**1.Дайте определение , что такое функциональные резервы?2. проведите пробы:. Штанге, Руфье и шестиминутную пробу, результаты запишите.3.Для восполнения двигательной активности выполняем предыдущие тренировочные занятия. <https://youtu.be/-9jok89UtQk> (Д), <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8> |
| 8В | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 8 стр. 39-40 **Оценка функциональных резервов.**1.Дайте определение , что такое функциональные резервы?2. проведите пробы:. Штанге, Руфье и шестиминутную пробу, результаты запишите.3.Для восполнения двигательной активности выполняем предыдущие тренировочные занятия. <https://youtu.be/-9jok89UtQk> (Д), <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8> |
| 9А | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8BgЗадание 8 стр. 39-40 **Оценка функциональных резервов.**1.Дайте определение , что такое функциональные резервы?2. проведите пробы:. Штанге, Руфье и шестиминутную пробу, результаты запишите.3.Для восполнения двигательной активности выполняем предыдущие тренировочные занятия. <https://youtu.be/-9jok89UtQk> (Д), <https://youtu.be/0PGjM5nl_j8> |