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 | 20.04  Пн. | Ознакомьтесь с материалом учебника, ответьте на вопросы и выполните практические  задания https://yadi.sk/d/ZItxB4kEknm5ww  Занятие 7 **Требования к содержанию занятий** стр. 57-58  1.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/ZItxB4kEknm5ww  Занятие 7 **Требования к содержанию занятий** стр. 57-58  1.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/ZItxB4kEknm5ww  Занятие 7 **Требования к содержанию занятий** стр. 57-58  1.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/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 6 стр. .39  **Оценка ЧСС**  1.Для чего используется проверка ЧСС  2.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/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 6 стр. .39  **Оценка ЧСС**  1.Для чего используется проверка ЧСС  2.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/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 6 стр. .39  **Оценка ЧСС**  1.Для чего используется проверка ЧСС  2.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/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 6 стр. .39  **Оценка ЧСС**  1.Для чего используется проверка ЧСС  2.Перечислите показатели ЧСС при различных видах деятельности.  3.Выполнить комплекс упражнений по ссылке <https://youtu.be/acK1Vx9IA1U> |
| 2В | 21.04  вт | Ознакомьтесь с текстом учебника. По ссылке. <https://yadi.sk/d/MTVLfUNnmk-BgA> Ответьте на вопросы и выполните задания.  Задание 5. 21 апреля стр. 20-21  1. 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/1MGIGbLJ0BUGBw  Занятие 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/ZItxB4kEknm5ww  1.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/ZItxB4kEknm5ww  1.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/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 7 к стр. 39  Выполните 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/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 7 к стр. 39  Выполните 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 | 22.04  Ср. | Занятие 9 **Требования к дисциплине, одежде и обуви с**тр. 59 https://yadi.sk/d/ZItxB4kEknm5ww   1. 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/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 7 к стр. 39  Выполните 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/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 7 к стр. 39  Выполните 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/1MGIGbLJ0BUGBw  1.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/ZItxB4kEknm5ww  1.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.23  4.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/1MGIGbLJ0BUGBw  1.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/ZItxB4kEknm5ww   1. 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/ZItxB4kEknm5ww   1. 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 | 26.04  сб | Ознакомитесь с текстом учебника ответьте на вопросы и выполните задания ссылка  https://yadi.sk/d/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 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/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 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/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 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/iJLUsVG39nH8Bg  Задание 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> |