Физическая культура 11 «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 |
| 14.04 | 1) Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.2) Бег на результат 100м. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО Прикладное значение л/а упражнений | <http://window.edu.ru/resource/857/71857/files/ulstu2010-123.pdf><https://www.youtube.com/watch?v=GGgujyx8Tsk> | Упражнение для развития скоростно-силовых качеств: Выпрыгивание из приседа. 2 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз. |
| 16.04 | 1) Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. 2) Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м), метание мяча 150г. на дальность и на заданное расстояние в коридор. ОРУ. Биохимическая основа метания  | <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/224400/><https://studme.org/240912/geografiya/biohimicheskie_osnovy_raboty_myshts> | Сгибание/ разгибание рук из упора лёжа. 2 подхода по 10 раз. |
| 18.04 | 1) Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО Бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.2) Броски набивного мяча. Соревнования по л/а, рекорды Метание гранаты из различных положений. ОРУ | <https://studme.org/106859/meditsina/preodoleniem_prepyatstviy><https://user.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf><https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf><https://studme.org/106859/meditsina/preodoleniem_prepyatstviy><https://infourok.ru/metanie-nabivnogo-myacha-tehnika-i-normativi-1192465.html> | Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа. Ноги фиксированы, руки за голову. 2 подхода по30 раз. |
| 21.04 | 1) Бег на результат 2000м – девушки;3000м - юноши.2) Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО Метание гранаты на дальность. ОРУ | <https://studme.org/106902/meditsina/dlitelnyy><https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ff6e337d.pdf><https://infourok.ru/metanie-granati-na-dalnost-1356739.html> | Приседания на 1-й ноге с опорой (пистолетик). 2 подхода по 10 раз на каждую ногу. |
| 23.04 | 1) Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.2) Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств | <https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0><http://sprintexpress.ru/51_3.php><https://marathonec.ru/chelnochny-beg/><http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/13811/2015435.pdf?sequence=1><https://infourok.ru/metodika-obucheniya-prizhkam-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-2019475.html> | Выпрыгивания вверх на максимальный результат. 2 подхода по 5-7 раз. |
| 25.04 |  1) Бег по дистанции 70-90мПереход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств 2) Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.  | <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><http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/Kos-Sch-31/fizkult/DocLib9/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B9%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB/%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B0.pdf> | Прыжки в высоту с напрыжкой. На максимальный результат. |
| 28.04 | 1) Стартовый разгон. Эстафетный бег. Низкий старт до 40 м. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. 2) Самоконтроль.Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.  | <https://studfile.net/preview/8146728/><https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/06/16/prezentatsiya-dozirovanie-nagruzki-pri-zanyatiyah-begom-sredstva><https://www.intuit.ru/studies/higher_education/3406/courses/656/lecture/16075?page=5> | Приседания. Спина прямая,руки за голову. 3 подхода по 25 раз. |