Задания по физической культуре с 19.05.2020 по 25.05.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы | Тема урока | Сайт | Домашнее задание |
| 14 ШТ10 ГК8 КАМ17 ГС | 1.Укрепление и развитие всех групп мышц, занятия на тренажерах.2.Техника безопасности на уроке по Легкой атлетике. | 1. <https://playboyrussia.com/sport/fitness/trenirovki-v-sportzale-dlya-muzhchin-programma-uprazhneniy-na-vse-telo-120321>
2. [https://studfile.net/preview/5050126/page:10](https://studfile.net/preview/5050126/page%3A10)
 | 1.Составить комплекс из 12 упражнений на тренажерах2.Основные ошибки допускаемые по тех. безопасности на уроке по физкультуре Отчёт по выполнению домашнего задания присылать на почту  mkaraulov133@gmail.ru |
| 10 МСС | 1. Совершенствование бега на длинные дистанции.
2. Совершенствование тех. Метания гранаты 500-700 грамм.
 | 1. <https://marathonec.ru/pravilnaya-texnika-bega/>
2. https://studfile.net/preview/5050126/page:26/
 | 1. Техника бега. Что включает в себя бег на длинные дистанции.
2. Ошибки при метании гранаты. Тех. метания гранаты

Отчёт по выполнению домашнего задания присылать на почту mkaraulov133@gmail.ru  |